COSMOPOLITAN

MUTLU YILLAR

Selam 2018!

Rugan, Kadife, Işıltılı Parçalar ve Cesur Adımlarla

Partiye Hazırız

Karşınızda Hollywood'a Kafa Tutan + Uzaylıların Gelmesini Bekleyen

MEGAN FOX

TREND ALARMI

Tak ve Çık Şapka Değil PERUK

İlişkileri Yola Sokan *Mikelanjelo Fenomeni* Nedir?

Syf. 232

Mat Rujlar Sahnelere Geri Döndü

5 Adımda Kusursuz Uygulama

Tuhaflıkta Birbiriyle Yarışan

Cinsel Fetişler

ARALIK 2017-12

9 771304 557002 12

FİYATI 12 TL KKTC FİYATI 13 TL

ISSN 1304-5571

cosmopolitanturkiye.com

BURBERRY

Kazak
₺149

H&M

2017-2018 SONBAHAR/KIŞ
hotic.com.tr

HOTIÇ

Elbise
₺169.99

ZEYNEPTOSUN for KOTON

ŞİMDİ AL | koton.com

www.elleshoes.com

T.C. BAŞBAKANLIK
TOKİ
TOPLU KONUT İDARESİ BAŞKANLIĞI

Nidapark İstinye

TOKİ İştiraki **EMLAK KONUT GYO A.Ş.** Kaynak Geliştirme Uygulamaları Kapsamında Yapılmaktadır.

444 4 846

tahincioglu.com

EMLAK KONUT
GAYRİMENKUL YATIRIM ORTAKLIĞI A.Ş.
T.C. BAŞBAKANLIK TOKİ İŞTİRAKİDİR

TAHİNCİOĞLU

EDİTÖRDEN

FOTOĞRAF: CANAN YETİŞTİ SATKIN
SAÇ & MAKYAJ: JONATS COUTURE

2018 DİLEĞİM

HEPİMİZE İYİ GELECEK YIL OLSUN. DERİN BİR NEFES ALALIM, ESKİLERİ GERİDE BIRAKIP, YENİ ŞEYLER KONUŞALIM. MUTLU YILLAR TATLI OKURLARIMIZ. ÖZLEM KOTAN

Özlem

DERGİNİN SIRTINDAKİ KİM?

Bu sayı ile birlikte derginizin sırtında beliren resim tamamlandı, isim ortaya çıktı! Tüm Cosmo'larını eksiksiz biriktiren 5 kişi bizden 1 yıllık abonelik kazanacak. Yani Şubat 2017-Aralık 2017 tarihli dergilerini üst üste koyup, sırt fotoğrafını çekip, bana e-posta atan ilk beş kişi. İsim, soyad, yaş, adres bilgilerinizi eklemeyi unutmayın. ozlem.kotan@cosmpolitanturkiye.com

Portre Çizimi & İnsan Figürü Çizimi Deneyeceğim. Ya yetenekliysem?

KARUN MÜCEVHERAT

Bu safir ve yakut halka küpeler için biraz daha çalışmam lazım...

ONU SİZ SEÇTİNİZ!

Madame Tussauds İstanbul ile gerçekleştirdiğimiz heyecanlı projenin anket sonuçları belli oldu.

Halkın seçimi isimler; Metin Akdülger, Yusuf Çim, Adam Levine, Şükrü Özyıldız, Engin Altan Düzyatan, Channing Tatum, Kıvanç Tatlıtuğ, Justin Timberlake, Simon Baker oldu.

Şimdi bakalım böylesi harmandan karşımıza nasıl bir erkek çıkacak! Petra kolları sıvadı (syf. 142) Heyecan artık iyice dorukta. Bu ayın sonunda gerçekleşecek #CosmoMan2018 ile tanışma yılbaşı partimize katılmaya hak kazanan 5 çiftin isimleri ise sayfa 18'de.

FOTOĞRAFLAR: ISTOCK.COM

HER ZAMAN BEKLERİM. ozlemkotan ozlemkotan ozlemkotan

watches
calvinklein.com
+90 212 317 22 00

Calvin Klein

swiss made

HOUR PASSION

EMAAR SQUARE ALIŞVERİŞ MERKEZİ / ÜSKÜDAR

İÇİNDEKİLER

26

KARLIE KLOSS
NAOMI CAMPBELL
SWAROVSKI
SWAROVSKI.COM
#GiveBrilliant
YILBAŞI KOLEKSİYONU
İLE HERKES İÇİN IŞILTI

BU AY

14 Cosmo Editör'den.
22 Cosmo Instagram Çok tıklananlar.
24 Cosmo Magazin Hattı Kasım ayında en çok neler konuşuldu?

DİYOR Kİ

39 En taze magazin haberleri ve trendler.
44 Cosmo İlişki Karnesi Ünlülerin ilişki karnesi.
46 Cosmo Kırmızı Halı Sahne Gucci'nin.
50 Cosmo Kırmızı Halı Oyuncu puantiye.
52 Cosmo Kırmızı Halı Shanina Shaik.
54 Cosmo Kırmızı Halı Podyum tadında.
56 Cosmo Hayat Bilgisi Ünlüler hakkında merak ettikleriniz.
60 Cosmo Tarz Kursu Modanın kurbanı olmak ya da olmamak.

TREND RAPORU

63 Cosmo Trend Raporu Zamansız parçalar.
65 Cosmo Trend Raporu Deri zamanı.
67 Cosmo Trend Raporu İşleme ışıltısı.
69 Cosmo Trend Raporu Sıcaklık garanti.
70 Cosmo Trend Raporu Beyaz bot nasıl giyilir?
72 Cosmo Trend Raporu Sıcacık bir kış.
82 Cosmo Trend Raporu Geri sayım başladı.
84 Cosmo Trend Raporu Yaratıcı Dönem.

GÜZELLİK

86 Cosmo Güzelik Şıklar, rüküşler.
88 Cosmo Güzelik Podyum raporu.
90 Cosmo Soru-Cevap Güzellik soruları.
92 Cosmo Güzellik Yeni ürünler.
94 Cosmo Güzellik Güzellik silahı kirpikler.
100 Cosmo Güzellik Elizabeth Taylor kaşı istiyorum.
101 Cosmo Güzellik İlham veren koleksiyon.
102 Cosmo Editörlerin Seçimi Favorilerimiz.
106 Cosmo Güzellik Yılın en güzel zamanı.
109 Cosmo Güzellik Çok güzel sırlar bunlar.
114 Cosmo Güzellik Büyük şova büyük hazırlık.
120 Cosmo Güzellik Dünyası Radarımıza takılan güzellik haberleri.
130 Cosmo Güzellik Erkek gözüyle.

ERKEK DÜNYASI

134 Cosmo Portre Kaan Sekban.
136 Cosmo Portre Kevin Mischel.
138 Erkeklerde yeşil ışık ne zaman yanar?
142 İdeal erkeğin formülü.
144 Erkek Dünyası Röportaj Berkay Hardal.
152 Yıldönümünü maç izleyerek kutlamak ister misiniz?
154 Gerçek aşkın sırrı kokuda.

SİZ, SİZ, SİZ,

158 Cosmo Portre Biran Damla Yılmaz.
160 Cosmo Portre María Bernad.
162 Dinlenme moduna geçin.
168 Rekabet nerede başlar nerede biter?
172 İşe yarar tavsiye verme sanatı.
176 Holywood'dan ilk buluşma hikayeleri.
178 Gerçek Yaşam Hikayesi "Kahramanım kurtar beni."
182 Cosmo Plus 2017'nin enleri.

İŞ'TE COSMO

196 İş'te Cosmo Kadını İş hayatının kuralları.
198 Cosmo Kariyer Portre Nazlı Öztürk.
200 Cosmo Başarı Zeynep Tuncay.
202 İyi bir marka nasıl yaratılır?

DOKTOR COSMO

208 Cosmo Yazar Dr. Mehmet Öz yazıyor.
210 Cosmo Diyet İşitme diyeti.
214 Cosmo Sağlık Bel ağrısına son.
218 Cosmo Fitness Seksi yan karın kasları nasıl yapılır?
220 Cosmo Jinekoloji Hamile kalamıyorsanız dışçiye gidin.

SEKS VE İLİŞKİLER

228 İlişkilerde hassas bölge para.
238 Ebeveyn mi yoksa sevgili mi?
242 Erkek gurumuz merak edilenleri cevapladı.

MODA VE GÜZELLİK

244 Cosmo Plus Esra Bilgiç.
268 Cosmo Moda Gösterişli romantik.
276 Cosmo Moda Enerjik yaşam.
284 Cosmo Moda Zamanın ritmi.
294 Cosmo Moda Gökyüzünün ötesinde.
302 Cosmo Güzellik Geceye hazırız.

COSMO WEEKEND

310 Cosmo Kültür Küpü Bu ay için öneriler.
316 Cosmo Tekno Yeni ürünler.
317 Cosmo TV Yılbaşı ruhunu yaşayın.
318 Cosmo Gezi Seul'e yolculuk.
322 Cosmo Deko Bir dilek tutun.
324 Cosmo Haber Modern ihtişam.
325 Cosmo Test Sürüşü Seat Arona.
326 Cosmo Gurme Harika lezzetler diyarı.
330 Cosmo Mutlu Liste Ayın öne çıkanları.
335 Cosmo Trend Mekan Quyyu'daki lezzetler.
336 Cosmo Astro Yıldızlar ne söylüyor?
338 Cosmo Test Eğlence dozunuz yüksek mi?

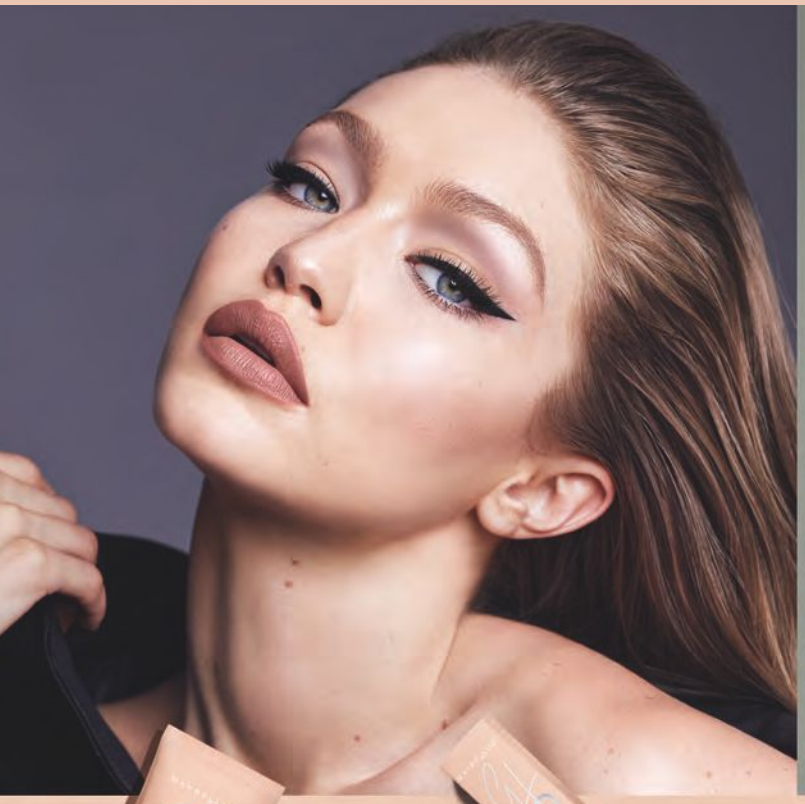
RÖPORTAJ:
MERLE GINSBERG
FOTOĞRAFLAR:
JAMES MACARI
MODA EDİTÖRÜ:
KRISTEN INGERSOLL

KAPAK KONULARI

26 Kapak kızı Megan Fox.
98 Cosmo Güzellik 5 adımda kusursuz matlık.
116 Cosmo Güzellik Peruk mu, neden olmasın?
224 Size kendinizi sıradan hissettirecek 13 cinsel fetiş.
232 Mikelanjelo Fenomeni.
254 Cosmo Moda Yeni başlangıçlar.

GIGI HADID
MAYBELLINE NEW YORK

GIGI HADID'İN
ŞEHİRLİ VE ÇARPICI
NEW YORK GÖRÜNÜMÜ



GIGI HADID'İN
BOHEM VE ŞIK
LOS ANGELES GÖRÜNÜMÜ

Cosmo ekibinin favori yılbaşı süsü hangisi?

COSMOPOLITAN
TÜRKİYE

TURKUVAZ MEDYA GRUBU

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK ANONİM ŞİRKETİ

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR VEKİLİ Tuncel Sunar
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Özlem Kotan (ozlem.kotan@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Özge Zeki (ozge.zeki@cosmopolitanturkiye.com)
GÖRSEL YÖNETMEN Bahar Şahinbaş (bahar.sahinbas@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI KURULU Damla Durak/Güzellik Editörü (damla.durak@cosmopolitanturkiye.com)
Reyhan Güneş/Editör (reyhan.gunes@cosmopolitanturkiye.com)
Lara Akyel/Muhabir (lara.akyel@cosmopolitanturkiye.com)

SAYFA SEKRETERİ Ece Özel Örs (ece.ozel@cosmopolitanturkiye.com)

KATKIDA BULUNANLAR Betül Yazıcıoğlu, Burhan Çılgın, Buse Saray, Canan Yetişti Satkın, Canberk Uregel, Cem Alpergin, Çisem Öznur, Deniz Doğan, Didem Dibekoğlu, Ebru Gülçek, Ece Yücesoy, Elif Nazlı Duran, Erdal Bektaş, Fulya Mürtekin, Gamze Kızılaslan, Gizem Gürsoy, Gökhan Yalçıner, Hamza Sara, Hüseyin Açıkgöz, İpek Elbeyli, Koray Işık, Mehmet Öz, Melis İlkkılıç, **Merve Şahin**, Murad Valiyev, Murat Akbulut, Nihat Odabaşı, Ozan Deniz Göktaş, Özgür Uysal, Pera Özdemir, Seçkin Süngüç, Semih Kanmaz, Serhat Hayri, Serkan Akkoyun, Serpil Çekin, **Simge Yücepur**, Şeniz Ok, Yaprak Gökçöl, Zeynep Şimşek

İNTERNET EDİTÖRÜ Ayça Günay (ayca.gunay@sabah.com.tr)
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Canan Yetişti Satkın
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU Şefik Çalık
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Yonca Ertürk Özeren
PAZARLAMA VE İŞ GELİŞTİRME MÜDÜRÜ Derya Canan Süter
TANITIM UZMANI Zeynep Doğan
GRAFİKER Filiz Moray

REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜRÜ Yasemin Gebeş
REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Sema Teker
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Filiz Özkan
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Emel Özen
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Sinem Atak
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ebru Girgiç
REKLAM REZERVASYON Tel: (0 212) 354 33 61-63 Faks: (0 212) 354 33 75

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI Sinan Köksal

ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ Ufuk Kocaoğlu
ÇAĞRI MERKEZİ **444 88 81**
abone@turkuvazabone.com/www.turkuvazabone.com
TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
TurkuvazAbone

BÖLGE EKLERİ
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Aynur Gükcan
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ayşe Altun
EGE REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Şebnem Akdeniz
ADANA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Güney Yılmaz

Yazı ve fotoğrafların tüm hakları COSMOPOLITAN dergisine, yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.

Yayın Türü: Yerel Süreli **Yazışma Adresi:** Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Balmumcu, 34349, Beşiktaş/İstanbul **Santral Tel:** (0 212) 354 30 00
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Kat: 6, 80700 Beşiktaş/İstanbul **Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. FIPP üyesidir.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi **Yayıncı:** Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4, Sancaktepe-İstanbul, **Tel:** (0 216) 585 90 00, www.turkuvazmatbaacilik.com
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu, **Dergi İşletme Müdürü:** Hakan Demirci

COSMOPOLITAN DERGİSİ'NİN İSİM HAKKI HEARST CORPORATION'A AİTTİR.

Hearst Magazines International
SVP, Managing Director Asia Pacific&Russia: SIMON HORNE, **Director of International Licensing&Business Development:** RICHARD BEAN,
SVP/Editorial&Brand Director: KIM ST. CLAIR BODDEN, **Deputy Brands Director:** Chloe O'Brien, **Fashion/Entertainment Director:** KRISTEN INGERSOLL,
International Editions Editor: Jacquelyn Galgey,
Editor-In-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN

YAYIN YÖNETMENLERİ
Almanya: Anja Delastik, **Amerika:** Michele Promaulayko, **Arjantin**, **Avustralya:** Keshnee Kemp, **Brezilya:** Cristina Naumovs, **Bulgaristan,**
Çek Cumhuriyeti: Sabrina Karasova, **Çin:** Yvonne Liu, **Endonezya:** Filisya Thunggawan, **Filipinler:** Marla Miniano, **Finlandiya:** Stina Mantyniemi, **Fransa:** Marie La Fonta,
Güney Afrika: Holly Meadows, **Hırvatistan:** Aleksandra Orlić, **Hindistan:** Nandini Bhalla, **Hollanda:** Anne Marije de Vries Lentsch, **Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying,
İngiltere: Farrah Storr, **İspanya:** Cecilia Muzquiz Herrero, **İtalya:** Francesca Delogu, **Kazakistan**, **Kore:** Hyun Joo Kim, **Latin Amerika:** Lucia Sotelo Santos,
Letonya, **Litvanya:** Violeta Sorkiniene, **Macaristan:** Johanna Sabjan, **Malezya**, **Moğolistan**, **Orta Doğu:** Kavita Srinivasan, **Polonya:** Hanna Wolska, **Romanya:** Diana Colcer,
Rusya: Aliona Peneva, **Sırbistan:** Nasja Veljkovic, **Slovenya:** Manca Campa Pavlin, **Sri Lanka:** Kinita Shenoy, **Şili**, **Ukrayna**: Oleksandra Burynska

BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

TURKUVAZ ABONE HATTI: (0 216) 651 56 51, abone@turkuvazdergi.com.tr, www.turkuvazabone.com
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir.)

BU YIL SANA DOĞRU HEDİYEYİ ALABİLİR

... AMA RİSK ALMAYA DEĞER Mİ?
SEN EN İYİSİ BİR İPUCU
DAHA GÖNDER

İSTEDİĞİN HEDİYE SENİN OLSUN

İpucunu gönder - pandora.net

PANDORA

INSTAGRAM

CosmopolitanTurkiye

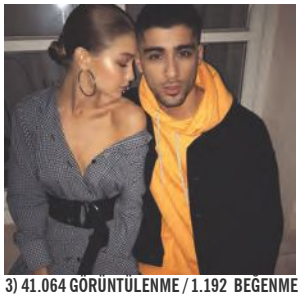
Instagram hesabımızda Kasım ayı boyunca, en çok beğenilen ve görüntülenen paylaşımlarımızı belirledik.

1

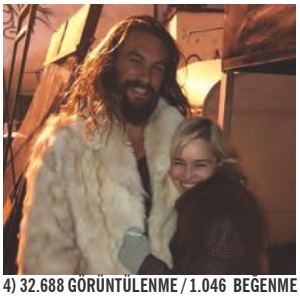
92.559 GÖRÜNTÜLENME

BEĞENİ **2.429**

2) 86.040 GÖRÜNTÜLENME / 940 BEĞENME



3) 41.064 GÖRÜNTÜLENME / 1.192 BEĞENME



4) 32.688 GÖRÜNTÜLENME / 1.046 BEĞENME

5) 28.058 GÖRÜNTÜLEME / 1.349 BEĞENME

6) 21.500 GÖRÜNTÜLEME / 726 BEĞENME

7) 16.054 GÖRÜNTÜLEME / 509 BEĞENME

8) 15.835 GÖRÜNTÜLEME / 539 BEĞENME

9) 15.820 GÖRÜNTÜLEME / 714 BEĞENME

10) 15.263 GÖRÜNTÜLEME / 628 BEĞENME

BİZİ BU ADRESLERDEN TAKİP EDİN.

CosmopolitanTürkiye CosmopolitanTR CosmopolitanTurkiye

Bize Cosmo'nu Göster!

EVET, COSMO HAYATINIZIN NERESİNDE?

Derginizi en çok nerede keyifle okuyorsunuz? Yaratıcılıkta sınır tanımadan Cosmo'nuzun fotoğrafını çekip, bize özel notunuzla Instagram'da ***#CosmonuGoster*** hashtag'i ile paylaşın. Biz de fotoğrafınızı bir sonraki sayıda yayımlayalım!

bellrush:

Cumartesi keyfi.

benvemodainsta:

Pazar akşamı modu.

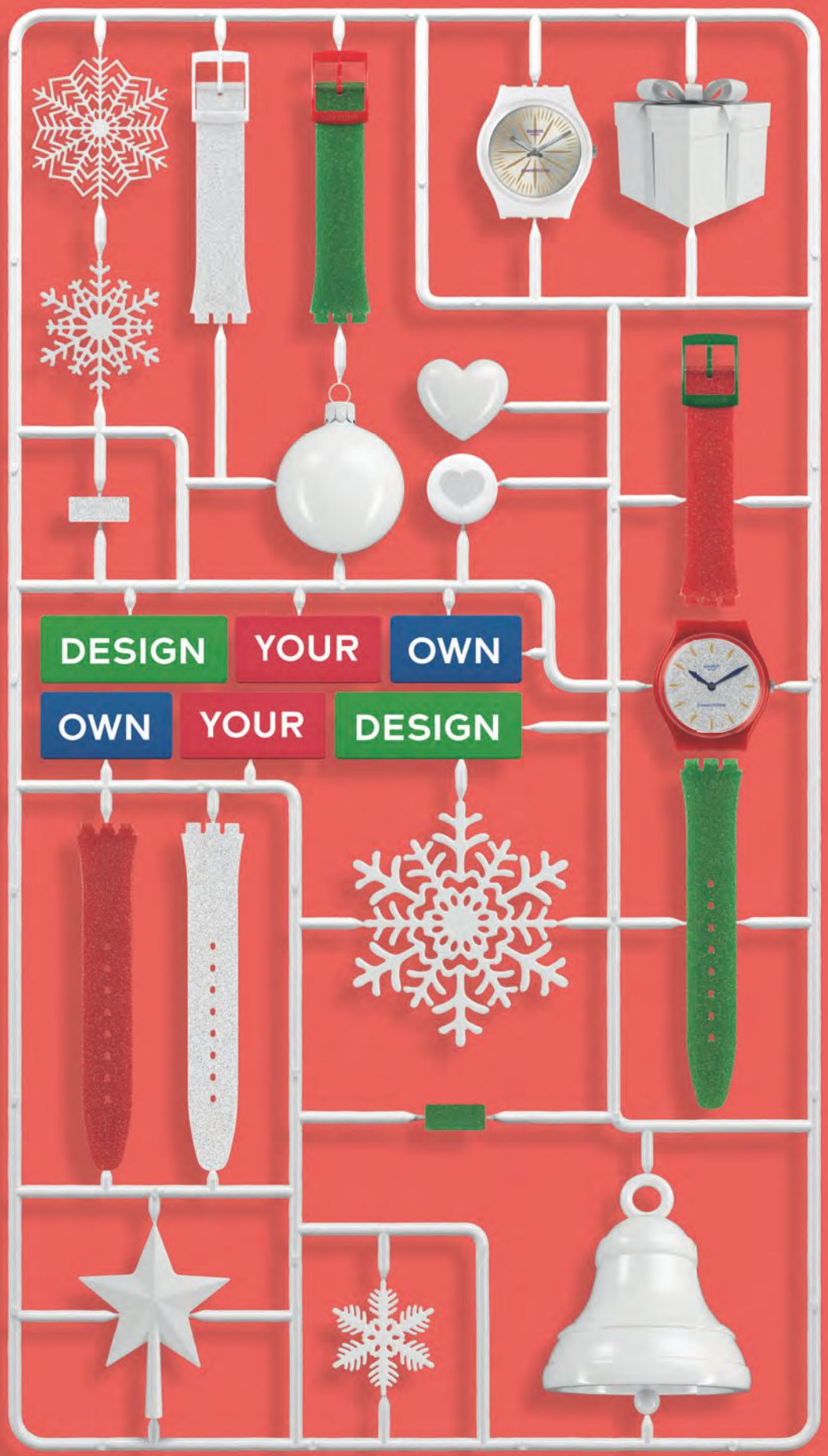
pudra.kokusu:

Tünaydın.

figenceken:

Flamingolu mumum ve Cosmopolitan.

HAZIRLAYAN: AYÇA GÜNAY



www.swatch.com.tr

swatch® X you
SWISS MADE

MAGAZİN HATTI

KASIM'DA EN ÇOK NELERİ KONUŞTUK?

Geçtiğimiz ay gündeme bomba gibi düşen konular, en çok konuşulan dedikodular ve sansasyon yaratan olaylar... Bu sayfalar sadece sizin için değil, sevgilinizle göz atmanız için de ideal.

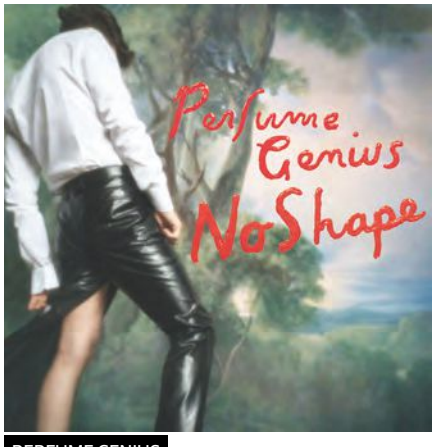
REYHAN GÜNEŞ

LORDE

YARIŞMACILARA BAŞARILAR DİLİYORUZ

artvinyl.com tarafından her yıl hazırlanan yılın en iyi 50 albüm kapağı listesi karşımızda. Perfume Genius'ın *No Shape*, Father John Misty'nin *Pure Comedy*, Queens Of The Stone Age'in *Villains*, Lorde'un *Melodrama* albümüyle girdiği listeden ilk üçe hangi albümlerin girmeyi başardığı 9 Ocak tarihinde açıklanacak.

QUEENS OF THE STONE AGE



PERFUME GENIUS

YENİDEN AŞIK

BEŞ YILDIR BİRLİKTE OLDUĞU NİŞANLISI TAYLOR KINNEY İLE YOLLARINI AYIRDIKTAN SONRA ZOR GÜNLERDEN GEÇEN LADY GAGA; JUSTIN BIEBER, AMBER HEARD, CHRISTINA AGUILERA, SIMON COWELL, MILEY CYRUS VE JENNIFER LOPEZ GİBİ YILDIZLARIN TEMSİLCİĞİNİ YAPAN CHRISTIAN CARINO İLE DOLU DİZGİN AŞK YAŞIYOR. NORMAL ŞARTLARDA İLİŞKİLERİ HAKKINDA YORUM YAPMAKTAN KAÇINAN GAGA, "AŞIK OLMANIN EN GÜZEL YANI DÜŞTÜĞÜNÜZDE YANINIZDA SİZİ KALDIRACAK BİRİNİN OLMASI" AÇIKLAMASIYLA CARINO İLE CİDDİ OLDUĞU MESAJINI DA VERİYOR.

MARVEL'IN EN YENİ ÜYESİ

Marvel'ın X-Men evreni giderek genişliyor. Son haberlere göre, James Franco Multiple Man karakteriyle karşımıza çıkacak. Filmin senarist koltuğunda *Wonder Woman* filminin de senaristliğini yapan Allan Heinberg oturacak. Filmde başka hangi süper kahramanları göreceğimiz ise hâlâ merak konusu.

FOTOĞRAFLAR: PICTURE-ALLIANCE.COM, SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ.

THOM YORKE

OKUMA LİSTENİZE EKLEYİN

Hep gazete ve dergi çalışanları röportaj yapacak değil ya... Interview dergisi bu sefer röportaj için koltuğa Thom Yorke'u oturttu. Yorke'un karşısındaysa yakın arkadaşı Benedict Cumberbatch vardı. Kariyerlerinin ilk yılları ve özel hayatlarının da masaya yatırıldığı röportajı mutlaka okuyun.

BENEDICT CUMBERBATCH

COUTURE'ÜN USTASINA VEDA

MODA DÜNYASININ EN SAYGIN İSİMLERİNDEN TUNUS DOĞUMLU AZZEDİNA ALAÏA, 77 YAŞINDA HAYATINI KAYBETTİ. BUGÜNE DEK PEK ÇOK ÜNLÜ İSMİ GİYDİREN ALAÏA, GEÇTİĞİMİZ TEMMUZ AYINDA SON DEFİLESİYLE KARŞIMIZA ÇIKMIŞTI. ÖLÜM HABERİ BÜYÜK ÜZÜNTÜYE NEDEN OLDU.

ORTA DÜNYADAN HABER VAR

Diziyle uyarlanma haberiyle hayranlarını hayli mutlu eden *Lord Of The Rings (Yüzüklerin Efendisi)* serisinin yayın haklarını almak için Netflix, HBO ve Amazon gibi dev şirketler girişimlerde bulunuyordu. Amazon'un patronu Jeff Bezos, Twitter'dan yaptığı açıklamada rakiplerini geride bırakmayı başardığını duyurdu.

NAOMI CAMPBELL

AZZEDINA ALAÏA

TİMUÇİN ESEN

ZERRİN TEKİNDOR

MÜSLÜM GÜRSES'İN HAYATININ ANLATILACAĞI FİLMİN DETAYLARI ŞEKİLLENMEYE BAŞLADI. YAPIMCILIĞINI *AYLA* FİLMİNİN YAPIMCISI MUSTAFA USLU'NUN ÜSTLENDİĞİ FİLMİN YÖNETMENİ DAHA ÖNCE *ROMANTİK KOMEDİ* VE *BU İŞTE BİR YALNIZLIK VAR*'DAN TANIDIĞIMIZ HAKAN KIRVAVAÇ OLACAK. FİLMDE GÜRSES'İ TİMUÇİN ESEN; EŞİ MUHTEREM NUR'U İSE ZERRİN TEKİNDOR CANLANDIRACAK.

“Herkesin Son Kullanma Tarihi Vardır”

Entelektüel, son derece dürüst ve başarılı... Megan Fox’un güzelliğini bir kenara bırakırsak karakteri ve hayatıyla ilgili söylenecek çok söz var. Hollywood’a kafa tutan Fox ile yeniden tanışmaya var mısınız?

ELBİSE, *Ralph Lauren*
SPOR AYAKKABI, *Versace*
KOLYE, *Michelle Campbell*
YÜZÜK, *Karen Egren*

MERLE GINSBERG
Derleyen **REYHAN GÜNEŞ**
Fotoğraf **JAMES MACARI**
Moda Editörü **KRISTEN INGERSOLL**

"POPÜLER BİRİ DEĞİLDİM. HERKES TUHAF OLDUĞUMU DÜŞÜNÜYORDU VE GÖRÜNÜŞÜMÜN AKSİNE BU KADAR DEĞİŞİK OLDUĞUMU DÜŞÜNMELERİ İNSANLARI BENDEN DAHA DA UZAKLAŞTIRIYORDU."

TULUM, *Mugler*
GÜMÜŞ YÜZÜK VE KÜPE, *Michelle Campbell*
AYAKKABI, *Giuseppe Zanotti*

TULUM, *Liu Jo*
KÜPE, *Tara*
YÜZÜKLER, *Karen Egren*
BİLEKLİK, *Gabriele Frantzen*
KOLYE, *Victoria Bekerman*

Megan Fox'la

Röportaj yapacağınız söylediğinde kendinizi arkeoloji hakkında sohbet ederken bulacağınız aklınızın ucuna bile gelmez veya nöroloji ya da Mısır tarihi! Ama Hollywood'da gerçekleşen çekimimiz sonrasında bir fotoğraf stüdyosunda Fox ile oturuyor ve başlıyoruz Tutankhamun hakkında konuşmaya. Sohbetimiz esnasında bir ara onu incelemeye başlıyorum ve güzelliği karşısında büyülenerek bu kadar güzel yüz hatlarına sahip birinin sanat eserinden farkı olmadığını düşünüyorum.

Fox, 2007 yılında *Transformers* ile karşımıza çıktığı kariyerinin ilk günlerinden itibaren magazin basınının ve erkek dergilerinin yakın takibinde oldu. Angelina Jolie'nin gençlik yıllarını anımsatan güzelliği ve seksiliğiyle hepimizin üzerinde şok etkisi yaratmıştı. Neredeyse bir gecede internette en çok aranan kadınlar listesine girdi ve Los Angeles Times kendisini 21. yüzyılın en seksi isimleri arasında ilk sıralarda gösterdi. Yeteneği ve entelektüelliği pek çok insan için geri planda kalsa da o oldukça etkili bir isim. Yaklaşık üç ayda bir paylaşım yaptığı sosyal medya hesaplarında toplam 55 milyona yakın takipçisi var. Bu da onun 'markasının' ne kadar güçlü olduğunu gösteriyor.

"Bir ürün gibi lanse edildiğimin farkındayım ama bu durumu kabullenmek zorunda değilim. Doğruyu söylemek gerekirse, oldukça kapalı biriyimdir."

Dini inançlarına sıkı sıkı bağlı bir ailenin çocuğu olarak Tennessee'de büyüyen Fox, tahmin ettiğinizin aksine prenses gibi büyümemiş. Küçük yaştayken ailesi boşanmış ve kendisi, sosyal ilişkilerinde çok başarılı değilmiş: "Popüler biri değildim. Herkes tuhaf olduğumu düşünüyordu ve görünüşümün aksine bu kadar değişik olduğumu düşünmeleri insanları benden daha da uzaklaştırıyordu."

Tüm bu nedenlerden dolayı içine kapanmış ve kendini kitaplara adayıp reenkarnasyon ve karma gibi konularda bilgi edinmiş. Bırakın bir şehre veya yere ait olmayı kendini bu dünyaya ait bile hissetmiyormuş.

"Kendimi diğerlerinden farklı hissetme durumum ünlü olmamla iyice pekişti. Ben günün birinde uzaylıların dünyaya gelmesi durumunda kendisiyle iletişime geçeceğini düşünen insanlardan biriyim. Hayatım boyunca böyle hissettim."

Fox'un belki de bugüne dek hiçbir konuda kendini gizlememesinin nedeni budur. Gerek cinsel yönelimi gerekse yüksek libidosu gibi hassas konularda bile korkusuzca kendini anlatan biri oldu o. Tüm bu cesareti başına iş açmadı desek yalan olur. 2009 yılında, *Transformers* serisinin ikinci filmiyle karşımıza çıktıktan sonra yönetmen Michael Bay hakkında, "Sektörde sertliğiyle ve 'sinirli adam' tavrıyla anılan biri olmak istiyor. Birnevi film setlerinin Hitler'i olma çabasında" açıklamasını yapmasıyla devam filmlerinin kadrosundan çıkarıldı. Bu durumun onu gelecekte karşısına çıkabilecek pek çok rolden ve gelirden ettiğini tahmin edersiniz.

Megan'ı diğer Hollywood yıldızlarından ayıran özelliği bu şekilde aklındakileri dile getirmekten

CEKET, *Topshop*

"GÜNÜN BİRİNDE UZAYLILARIN DÜNYAYA GELMESİ DURUMUNDA KENDİSİYLE İLETİŞİME GEÇECEĞİNİ DÜŞÜNEN İNSANLARDAN BİRİYİM. HAYATIM BOYUNCA BÖYLE HİSSETTİM."

“KAPAĞINDA SEKSİ BİR ERKEĞİN YER ALDIĞI DERGİYİ BEN DE SATIN ALIYORUM. BUNDA YANLIŞ YA DA TUHAF BİR DURUM YOK. YANLIŞ OLAN YALNIZCA KADINLARIN SEKSAPELİNİN SATTIRDIĞINI DÜŞÜNMEK”

TULUM, *Balmain*
KOLYE, *Swarovski*

korkmaması. O dönemi anlatırken, "Kariyerimde en düşüşte olduğum süreçti ama sektöre dair çok bilgi edindim. Tek yapmam gereken özür dilemekti ama 23 yaşındaydım ve kendini beğenmiş biriydim" diye itiraf ediyor.

Sonrasındaysa karşımıza *Friends With Kids (Mükemmel Plan), This Is 40 (Eyvah Yaş 40), Teenage Mutant Ninja Turtles (Ninja Kaplumbağalar)* gibi filmlerde daha samimi rollerde karşımıza çıktı ve Zooey Deschanel'in doğum izniyle *New Girl* kadrosundan ayrılmasıyla onun dizideki yerine geçti.

Kariyerinin olgunluk dönemine yaşadığı günlerde ailesine odaklanmayı ihmal etmedi. Brian Austin Green'le evli Megan'ın Noah (5), Bodhi (3) ve Journey River (1,5) adında üç çocuğu var ve Brian'ın Kassius (15) isimli çocuğunun da üvey annesi. "İşi hiçbir zaman hayatımın önünde görmedim. Kariyeri konusunda hiç hırslı olmayan oyunculardan biriyim. İçinde yer almanın eğlenceli olacağını düşündüğüm filmlerin kadrosuna dahil oluyorum. Bu süreçte kendimi harap etmeyi düşünmüyorum. Sonsuza kadar oyuncu olamam. Hayatta başka misyonlarım var. Uzun saatler boyunca çalışmak istemiyorum. Üç çocuğum var. Sürekli onlarla birlikteyim. Yapmam gereken çok fazla iş olduğunda hayatım elimden alınmış gibi hissedebiliyorum. Bu duygular sizi ele geçirdiğinde güzel, seksi veya genç hissetme ihtimaliniz yok."

Yine de kendisi Journey River'ı dünyaya getirdikten yalnızca beş ay sonra iç çamaşırı markası Frederick's Of Hollywood için kamera karşısına geçiyor: "Markada hisse sahibi olmak isteyip istemeyeceğimi sordular. Teklif karşısında çok heyecanlandım. Oyunculuktan iş dünyasına adım atmak yapabileceğimiz en mantıklı hareket. Çünkü bizim işimizde herkesin son kullanma tarihi vardır."

Sektöre dair tüm düşüncelerine rağmen Hollywood'da doğum sonrası eski vücuduna hızla kavuşan kadınlardan biri. Bunu çocuk yaşta spora başlamasına ve kas hafızasına borçlu olduğunu söylüyor. "Oyuncu olmak zaman zaman vücudunuz konusunda hissettiğiniz özgüvenin azalmasına neden olabiliyor. Kendimi beğendiğim günlerin yanı sıra hiç beğenmediğim günler de yaşıyorum. Neyse ki, eşim bu durumu hiç önemsemiyor."

31 yaşındaki Meghan, eşi Brian ile 18 yaşında tanışmış ve 26 yaşında evlenmiş. İki yıl önce boşanma davası açsalar da kısa süre sonra barışmışlar ve barışmalarından yalnızca birkaç ay sonra üçüncü çocuğuna hamile olduğunu öğrenmiş. "İlişkinin devam etmesini istiyorsanız çaba göstermek durumundasınız. Brian ile aramızdaki etkileşimin bitmediğini biliyorum. Günün birinde evren bizi ayırmaya karar verinceye dek birlikteyiz. Bunun kontrolü bizde değil" diyor.

Konuşmamızın ilerleyen dakikalarında konu elbette seksi olmaktan açılıyor ve Megan, "Bu tarz pozlar vermekten utanmıyorum. Seksi olmanın ilk adımı feminenlikten geçiyor. Kadınların pasaklı olmasından hoşlanmıyorum" diyor ve "'Seks satar' algısı biyolojik bir gerçeklik. Ancak bunun cinsiyetler arası daha eşit şekilde dağılmış olmasını isterdim. Kapağında seksi bir erkeğin yer aldığı dergiyi ben de satın alıyorum. Bunda yanlış ya da tuhaf bir durum yok. Yanlış olan yalnızca kadınların seksapelinin sattırdığını düşünmek" diye ekliyor.

"OYUNCU OLMAK ZAMAN ZAMAN VÜCUDUNUZ KONUSUNDA HİSSETTİĞİNİZ ÖZGÜVENİN AZALMASINA NEDEN OLABİLİYOR."

Megan, son yıllarda kadın yapımcı, yönetmen ve oyuncuların kendilerine sektörde daha fazla yer açmasıyla ve *Big Little Lies* gibi yapımların üretilmesiyle güzel gelişmeler yaşandığını düşünüyor: "Hâlâ yalnızca 'zeki striptizci' veya 'komik eskort' gibi roller karşıma çıksa da genel anlamda daha iyiye doğru değişim yaşandığını düşünüyorum. Kadınları küçük düşüren veya bizimle ilgili yanlış cinsel fikirlerin konuşulmasına neden olacak rolleri kabul etmiyorum. O eski, modası geçmiş, cinsiyetçi erkek algısı bugün bile zaman zaman karşımıza çıksa da çocuklarım büyüdüğünde tamamen yok olmuş olacağını umuyorum." ■

Test

TULUM, *Mugler*
GÜMÜŞ YÜZÜK VE KÜPE, *Michelle Campbell*

İnsanlar onun hakkında neleri yanlış biliyor:
Neredeyse her şeyi.

Yapılacaklar listesinde:
"Uzaylılarla iletişime geç" yazıyor.

En son mesaj attığı ve kişi:
Kız kardeşi.

Bu aralar en beğendiği kadın:
Margot Robbie.

Onlar olmadan yaşayamam dediği üç şey:
Aşk, amaç, güneş koruyucu.

Rahatlamak istediğinde:
Meditasyon yapıyor, kitap okuyor, sevdiği yemekleri yiyor.

Egzersiz sırasında en çok:
Kanye West dinlemeyi seviyor.

En büyük korkusu:
Çocukların büyüyüp ondan duygusal anlamda uzaklaşmaları.

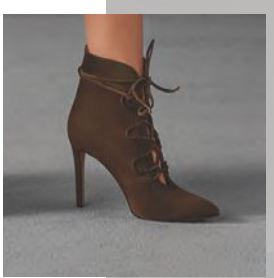
Yiyecek ve içecek felsefesi:
Organik besleniyor ve kalori sınırı koymuyor. Günde üç litreye yakın su içiyor.

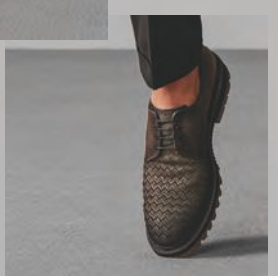
Kriz anında ilk aradığı kişi:
Kendisinin aklı selim halini hatırlamaya çalışıyor.

FOTOĞRAFLAR: PICTURE-ALLIANCE.COM

inci®

YENİ YILDA
MUTLULUK ETRAFINI SARSIN





incideri.com

SIEMENS

BSH Grubu Siemens AG'nin Ticari Marka Lisansı sahiplerindendir.

Her günü farklı yaşa.

Son teknolojiyi eşsiz tasarım ve benzersiz çözümlerle birleştiren Siemens Ankastre Ürünler, size etkileyici olasılıklar sunuyor.
siemens-home.bsh-group.com/tr

Gelecek evinizde.

Siemens Ev Aletleri

WEB

BİZİ ONLINE TAKİP EDİN

cosmopolitanturkiye.com

HEY COSMO KADINI! SENİ BU AY DİJİTAL DÜNYAMIZA DAVET EDİYORUZ.
İLİŞKİLER, MODA, GÜZELLİK, SAĞLIK VE SPOR ALANLARINDA
EN YENİ HABERLER İÇİN HEMEN TIKLA.

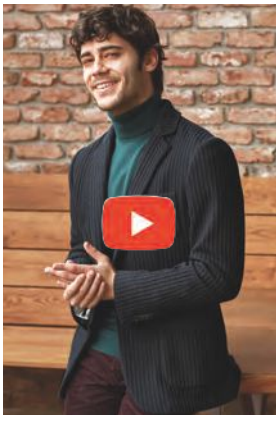
CosmopolitanTurkiye CosmopolitanTR cosmopolitanturkiye

İLİŞKİLER

- Sevgilinizin ne kadar ilgiye ihtiyacı var?
- Yıkmanız gereken ilişki kuralları.
- Erkek neden uzaklaşır?

GÜZELLİK

- Parlak cildin yedi sırrı.
- Dudak çatlamasına doğal çözüm.
- Gözaltı morluğuna karşı üzüm çekirdeği yağı!



COSMO TV

Berkay Hardal'ın eğlenceli kamera arkası için sizi sitemize davet ediyoruz.

MODA

- Gigi'nin tercihi sarı oldu.
- Rihanna'nın plastik ayakkabıları.
- Gucci'den sanata tam destek.

ÜNLÜLER

- Selena Gomez ve The Weeknd ayrıldı mı?
- Blake Lively görenleri şaşırttı.
- Victoria Beckham'ı çıldırtan arkadaşlar.

5 ŞANSLI ÇİFT

Madame Tussauds İstanbul, sizin oylarınızla ideal erkeğin balmumu figürünü yarattı. cosmopolitanturkiye.com adresinde ankete katılanlardan Aralık'ta gerçekleşecek #CosmoMan2018 ile tanışma yılbaşı partisine katılmaya hak kazanan beş çift belirlendi.

- Özge-Barış Bengür
- Tuğçe Eylence-Uğur Kahraman
- Oya-Sertaç Peker
- Nilüfer-İlyas Özyıldırım
- Firdevs-Ali Yılmaz

HAZIRLAYAN: AYÇA GÜNAY
FOTOĞRAF: DENNIS GOLONKA

EN TAZE
MAGAZİN HABERLERİ
VE TRENDLER

DİYOR Kİ

HAZIRLAYAN
REYHAN GÜNEŞ

YAP YAKIŞTIR

Tasarımcı koltuğuna oturmaya hazır mısınız? Swatch X You serisiyle beş kolay adımda kendi saatinizi tasarlama fırsatı sunuyor. Zevkinize bağlı olarak büyük ya da küçük kasalardan birini seçtikten sonra rengarenk seçenekler arasından üst ve alt kayışları ve saat toka köprüsünü seçiyorsunuz. Yılbaşı özel versiyonuyla sevdiklerinizi mutlu edebilirsiniz.

TASARIM OYUNU

Tasarımda kendi zevkimizi yansıtabildiğimiz markaları çok seviyoruz. Danimarkalı tasarım mücevher markası X-Jewellery, her halkayı seçebildiğiniz gümüş, bronz ve rengarenk kauçuk materyallerinden oluşan X-Link'leriyle dilediğiniz bileklik ve kolyeleri oluşturmanızı sağlıyor.

YİNE NEFES KESTİLER

Victoria's Secret melekleri bu yıl Şangay'a iniş yaptı. Bugüne kadarki en büyük podyumda yürüyen modellere bu heyecan verici şovda Harry Styles, Miguel, Jane Zhang, Leslie Odom Jr. müzikleriyle eşlik etti. Ayakkabılardaysa bu sezon yine Brian Atwood imzası vardı.

YILDIZLAR YERYÜZÜNE İNERSE

Pandora kış koleksiyonunda ilhamını gökyüzünden alıyor ve yıldızların parlaklığını tarzınızla buluşturuyor. Sizlereyse ışıl ışıl parlamak kalıyor.

KAZANAN BELLİ OLDU Forbes dergisi yılın en çok kazanan modellerini açıkladı. Yıllardır birinciliği kimseye kaptırmayan Gisele Bündchen'in birincilik tahtına bu yıl, 22 milyonla Kendall Jenner oturdu. Listedeki diğer isimlerse Chrissy Teigen, Gigi Hadid, Rosie Huntington-Whiteley, Karlie Kloss, Bella Hadid ve Ashley Graham oldu.

DİYOR Kİ

ZITLIKLARIN UYUMU

Hem romantik ve doğal hem seksi ve iddialı... En yeni gece elbisesi markası Viola&Vesper, 1920'lerin şıklığını günümüze adapte ediyor. Bizlere de pul, payet, kadife ve saten gibi kumaşların göz kamaştırıcı davetine icabet etmek düşüyor.

PEMBE GÖZLÜKLERİN ARDINDAN

Fendi Peekaboo Sunglasses serisi için hazırladığı animasyon videoyla karşımıza çıktı. Videoda kullanılan renkli suluboya illüstrasyonlarında Cinzia Zenocchini imzası var.

Nice 70'lere

Kraliçe II. Elizabeth ve Prens Philip, geçtiğimiz günlerde evliliklerinin 70. yıldönümüydü. Kutlamalar dahilinde çift, İngiliz fotoğraf sanatçısı Matt Holyoak tarafından çekilen fotoğrafları paylaştı. Kraliçe, Angela Kelly elbisesini 1966 yılında Prens'in kendisine hediye ettiği Andrew Grima broşla kombinlemişti.

Spor Şıklıktan Yana

NİSA KALO

KENDİ ADINI TAŞIYAN MARKASIYLA DİKKATİMİZİ ÇEKEN NİSA KALO İLE 'UNIVERSE' ADINI TAŞIYAN YENİ KOLEKSİYONU VE MODA ÜZERİNE KONUŞTUK.

TASARIM HAYATINIZA NASIL BAŞLADINIZ?
Tasarım yolculuğuma 2012 yazında başladım. Kendi ürettiğimiz kumaşlardan koleksiyon oluşturuyorum. Sezon trendlerini, kumaşların her sezon farklı formlarda dokunmasını ve hikayelerini müşteri talepleri doğrultusunda belirliyoruz. Hayatımın sonuna kadar bu serüvenin devam etmesini istiyorum.

YENİ KOLEKSİYONUNUZU OKURLARIMIZA NASIL ANLATABİLİRSİNİZ?
'Universe' koleksiyonunda güçlü, modern ve global modanın sokak trendlerini takip eden kadınlar yaratıyoruz. Spor ve şık tasarımlarla her daim şehirde ve seyahatlerde üzerinizde olmasını arzulayacağınız, günlük, şık, konfor seviyesi yüksek ve aynı zamanda modern diye tanımlayabileceğimiz kıyafetlerle koleksiyonlarımızı oluşturuyoruz.

MODA SİZE NE İFADE EDİYOR?
Benim için hayat biçimi.

TASARIMLARINIZI GİYEN KADINLARI NASIL TARİF EDEBİLİRSİNİZ?
Sokak stiline hitap eden tasarımlara imza atıyoruz. Nisa Kalo kadınları her daim ışığını doğru yansıtmayı bilen, güçlü kadınları temsil ediyor.

BEĞENDİĞİNİZ TASARIMCILAR KİMLER?
Nanette Lepore, Cecilia Prado, Türkiye'de ise Zeynep Tosun ve Bashaques diyebiliriz.
nisakalo.com

Bu Daha Başlangıç

SADELİĞİN ŞİFRESİ

Minimalist şıklığın en esaslı parçasına merhaba deyin. Yüzde 100 derinin el işçiliğiyle bir araya gelerek sadeliğin şifresini oluşturduğu Maera Design çantalar, fonksiyonelliğiyle tüm gününüze eşlik edecek.

"KİMSE GÖRMEZLİKTEN GELMESİN"

Modellik kariyeri boyunca Burberry, Marc Jacobs ve Louis Vuitton gibi dev moda evlerinin kampanyalarında boy gösteren Edie Campbell, geçtiğimiz günlerde modellerin gördüğü kötü muameleye dikkat çeken bir yazı kaleme aldı. Campbell, sektörde yalnızca kadınların değil; erkeklerin de tacize uğradığını, aşağılandığını ve bunun sorumlusunun şu an medyanın gündemindeki birkaç isimle sınırlı kalmadığını söyledi. Yaratıcı ve iyi işlere imza atan isimlerinin bu tarz davranışlarının görmezden gelindiğini, bunun da sektördeki kültürü olumsuz etkilediğini belirtti.

YENİ YIL RUHU

Yıllar geçse de Barbie tutkumuz bitmiyor ve her yıl farklı konseptte karşımıza çıkan 'Mutlu yıllar bebeği' kalp atışlarımızı hızlandırmayı başarıyor. Bu yıl, sezon trendlerini takip eden Barbie bebekler simli kırmızı elbiseyle yeni yıla merhaba diyor.

NEREYE KAÇSAK?

Yılbaşı planlarınızı belirleme sürecinde sık sık sorduğunuz bu sorunun cevabını ne şekilde verdiğinizi bilemesek de seyahatiniz süresince ihtiyacınızı karşılayacak bavulun hangisi olduğunu biliyoruz: Rimowa. Özel çoklu tekerler ve ses azaltma sisteminin yanı sıra göz alıcı rengiyle de kalbimizi kazandı.

SENEM GENÇOĞLU

'YAŞAMIN DÖNGÜSÜNE YÖN VEREN TANRIÇA' ANLAMINA GELEN KLOTO MARKASININ TASARIMCISI SENEM GENÇOĞLU, MARKASINI COSMO'YA ANLATTI.

MARKANIZIN VE TASARIMLARINIZIN HİKAYESİNİ SİZDEN DİNLEYEBİLİR MİYİZ?

Evren ve var oluşun anlamıyla ilgili sorular ilgimi çok çekiyor. Tarihin en büyük sorularını uygarlıklar farklı şekilerde açıklamaya çalışırken muazzam sanat eserleri, çizimler, mozaikler, hatta dans ritüelleri ortaya çıkarmışlar. Tasarımlarımın özünde hep bu düşünceler yatıyor.

TASARIM DÜNYASINDAKİ DİĞER MÜCEVHER MARKALARINDAN NASIL AYRIŞIYORSUNUZ?

Tasarım yaparken eğtimim dolayısıyla endüstriyel tasarımcı bakış açısından, yani farklı pencereden bakıyorum. Bu sayede minimal çizgiler taşıyan, içlerinde mekanizma olan takılar ortaya çıkıyor. İşçilik ve gümüşte yakaladığımız kaliteyle çıtayı yükselttiğimizi söyleyebilirim.

MARKANIZLA İLGİLİ EN BÜYÜK HAYALİNİZ NEDİR?

Takı tasarlamak benim için çok keyifli ve ailemden geldiği için aynı zamanda geleneğin devamı. İleride başka tasarımlar da yapmayı arzu ediyorum. Eğitimim boyunca mobilyadan, aydınlatmaya hatta web sitesine kadar farklı alanda tasarım yapma fırsatı buldum. Teknolojiyle tasarımın kesiştiği noktaysa bence ilginç bir nokta. Kinetik enerji üreten, solar enerjiyle telefonunuzu şarj edebildiğiniz yüzükler, kolyeler bile tasarlanabilir. Asıl hedefim, zevkimi ve görüşümü yansıtan bir tasarım markası olmak. Takı sadece başlangıç noktası diyebilirim.

DİYOR Kİ

NOSTALJİK EKOSE

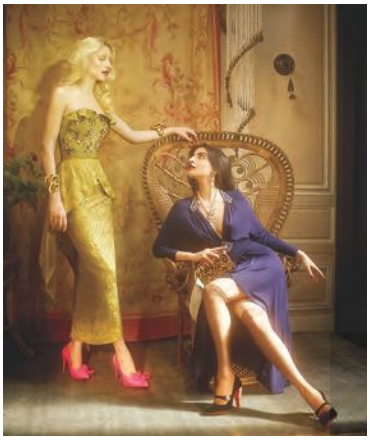
Tory Burch, Sonbahar/Kış 2017-18 koleksiyonunda trendler listesinin yükselen yıldızı ekoseyi oyuna dahil ediyor. Rahat formların maskülen detaylarla flörtünde sıcaklık hiç düşmüyor.

KOSTÜMLER PRADA'DAN

Drake, dokuzuncusunu gerçekleştirdiği, 3 Kasım'da başlayan 'The Boy Meets World Tour' turnesi boyunca Prada tasarımlarıyla sahnede olacak. Kırmızı, siyah, beyaz, gri ve gümüş renkli parçalar, markanın İlkbahar/Yaz 2018 koleksiyonundan izler taşıyor.

Cüretkâr Hareketler

Christian Louboutin, Sonbahar-Kış 2017 sezonunda kadınları yine yeniden lüksün seksi sularına davet ediyor. Lüks giyimde sıkça kullanılan organzenin tasarımcı tarafından geliştiren yöntemle kullanıldığı tasarımlar, punk esintiler taşıyor.



AİLE BÜYÜYOR

Vetrina Sonbahar/Kış 2017 sezonunda Ash, NiraRubens, Inuikki ve Casadei gibi markalarla genişliyor. Biz özellikle Inuikki'nin farklı renk seçenekleriyle kış aylarında vazgeçilmezlerimiz arasına gireceğini düşünüyoruz.

DANSA DEVAM Channing Tatum, Pink'in *Beautiful Trauma* adlı şarkısının video klibinde hünerlerini sergiledi. Kendisini uzun aradan sonra yeniden dans ederken görmek yüzümüzü gülümsetmeye yetti.

PERİ KIZI MİNAJ

Masallardan yola çıkarak hazırlanan, kötüyle iyinin savaşını konu alan H&M Holiday 2017 kampanyasında Nicki Minaj başrolde. Fantastik ögelerin ön planda olduğu film, birbirine değer vermenin önemini anlatıyor.

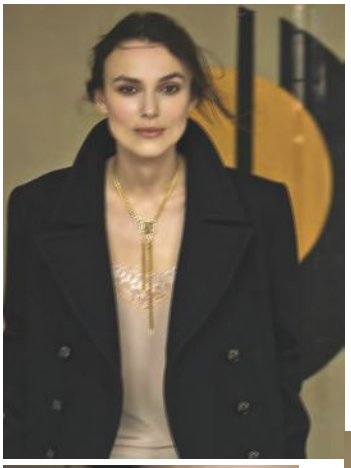
ÇEKİM KANUNU

Calvin Klein Watches + Jewelry koleksiyonundaki gold ve siyah uyumunun çekim gücüne karşı koymakta hayli zorlanıyoruz. Sade ama bir o kadar da iddialı parçalar gündüzden geceye şıklığın anahtarı.

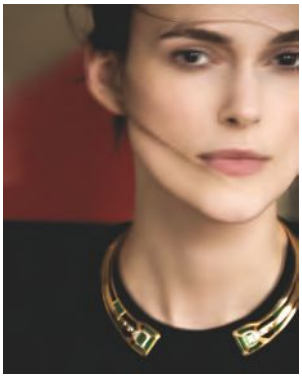
SANAT VE MİMARİ OYUNU

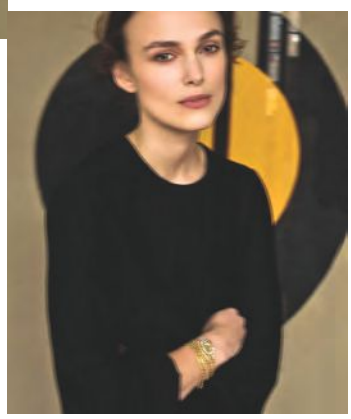
Daniel Arsham ve Alex Mustonen tarafından kurulan New York merkezli sanat ve mimarlık stüdyosu Snarkitecture, Cos koleksiyonlardan ve değerlerinden yola çıkarak Seul'de bir enstalasyon sundu. Katılımcıları çevrelerini keşfetmeye ve etkileşime davet eden enstelasyon, Cos'un teknik anlayışını yansıtıyordu.

Bir Yıl Sonra



Cara Delevingne, Kendall Jenner ve Lily-Rose Depp derken Karl Lagerfeld'in ilham perileri listesindeki bir diğer isim yeniden karşımızda: Keira Knightley. Kendisi, Chanel'in Coco Crush adlı en yeni mücevher koleksiyonu için bir yıl aradan sonra Sarah Moon'un objektifinin karşısına geçti. Kendisi geçtiğimiz yıl Mario Testino tarafından fotoğraflanmıştı.





BEKLENMEYEN OLURSA

Victoria Beckham, vazgeçemediği topuklu ayakkabılarıyla gündemdeydi. Bu sevgisi uğruna sağlığından olduğu haberleri gündemi meşgul ediyordu. Son yılların trendi 'athleisure'a kendini bırakmasıyla spor ayakkabılarla karşımıza çıkmaya başladı. Şimdiyse kendisi Reebok ile bir araya gelerek Reebok X Victoria Beckham koleksiyonunu hazırlıyor.

DİYOR Kİ

ÜNLÜLERİN YAŞADIĞI İLİŞKİLER SÖZ KONUSU OLDUĞUNDA AŞK ÇETREFİLLİ HALE GELEBİLİYOR. BAKALIM NELER OLMUŞ...

İlişki Karnesi

fizy
Gittiğiniz Her Yere Müziğinizi de Götürün

LİSTEYE ULAŞMAK İÇİN KODU TARATIN.

ANNA FARIS – CHRIS PRATT

Anna Faris ve Chris Pratt'in boşanma kararının arkasında Pratt'in *Passengers (Uzay Yolcuları)* filmindeki rol arkadaşı Jennifer Lawrence ile yakınlaştığı iddiası vardı. Faris, yazdığı kitapta basın danışmanının kendisini bu tarz haberler çıkabileceği konusunda uyardığını ancak Lawrence'ın tüm bu dedikodular dolayısıyla en ufak yanlışı olmamasına rağmen özür dilediğini ve kendisiyle iyi arkadaş olduklarını açıkladı.

BADE İŞÇİL – MALKOÇ SUALP

Olaylı boşanma süreçlerinin ardından barışma yolunda ilerlediklerine dair haberler çıkan Bade İşçil ve Malkoç Sualp çifti dedikodulara noktayı koydu. İşçil, geçtiğimiz günlerde barışma gibi bir durum olmadığını, eski eşiyle çocukları dolayısıyla sık sık bir araya geldiklerini söyledi.

DAISY RIDLEY – TOM BATEMAN

Agatha Christie'nin romanından sinemaya uyarlanan *Murder On The Orient Express (Doğu Ekspresi'nde Cinayet)* filminin setinde tanışan Daisy Ridley ve Tom Bateman ikilisinin yakınlaştığı konuşuluyor. Taraflardan konuyla ilgili henüz açıklama gelmedi.

DAVID OTUNGA – JENNIFER HUDSON

David Otunga ve Jennifer Hudson çifti, 10 yıllık ilişkilerini noktalama kararı aldı. Sekiz yaşında oğulları olan ikili, 2008 yılında nişanlanmıştı. Hudson'ın ayrılığın ardından kendisi ve çocuğu için koruma talep ettiği ve talebinin olumlu sonuç aldığı kulağımıza gelen bilgiler arasında.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ. FOTOĞRAFLAR: PICTURE-ALLIANCE.COM, SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ.

GUSTO
Mutlu Yıllar
gustoeshop.com

DİYOR Kİ
KIRMIZI HALI

ANNABELLE WALLIS

KIM KARDASHIAN

BEHATI PRINSLOO

DAKOTA JOHNSON

MICHELLE ALVES

ZOE SALDANA

Sahne Gucci'nin

Los Angeles'ta gerçekleşen sanat ve film festivali, Lacma yıldızları bir araya getirdi. Gucci sponsorluğunda gerçekleşen festivalde, ünlülerin çoğunluğu kırmızı halıda markanın tasarımlarıyla boy gösterdi. Gucci'yle özdeşleşen Dakota Johnson'ın pembe taşlı apoletli tasarımı sevdiğimiz görünümler arasındaydı. Unutmadan, merakla beklenen *Özgürlüğün Elli Tonu* filmi Sevgililer Günü'nden hemen önce, 9 Şubat'ta vizyonda olacak.

HAZİRAN'DA BEBEĞİNİ DÜNYAYA GETİREN ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY, DOĞAL TONLARDAKİ IŞILTILI MAKYAJIYLA YİNE ÇOK ZARİF GÖRÜNÜYOR. SEZONUN ÖNE ÇIKAN TRENDİ GLOSS'LAR ROSIE'NİN OLMAZSA OLMAZI.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAFLAR: SPLASHNEWS.COM

VakıfBank,
Yanındaki Güç.
Geçmişten
aldığımız gücü,
geleceğe taşımaktır
görevimiz.
#YanındakiGüç
444 0 724 | vakifbank.com.tr
VakıfBank
Burası Sizin Yeriniz
/vakifbank

ZORLU /tac /tacstyle tac.com.tr

MediaCat Lovemarks 2017

Mediacat önderliğinde, Ipsos tarafından 15-55 yaş aralığında Türkiye temsili 3014 kişinin (1549 Erkek-1465 Kadın) katılımıyla gerçekleşen Türkiye'nin Lovemark'ları 2017 Araştırması'nda **TAÇ, ev tekstili kategorisinin en sevilen markası seçildi.**

İz bırakan aşklar için
en sevimli yılbaşı hediyeleri
Taç'ta!

Mutlu yıllar!

EĞLENCELİ VE ÇOCUKSU PUANTİYE ÇEKİCİ TASARIMLARDA VÜCUT BULUYOR.

Oyuncu Puantiye

Sezonun favori deseni yine sokakta, kırmızı halıda ve organizasyonlarda bir numara olmaktan çekinmiyor. Farklı form, renk ve tarzlarda iddiasını koruyan puantiyeyi en çok Gal Gadot'un üzerindeki Givenchy tasarımında sevdik.

GAL GADOT

JENNIFER LAWRENCE

OLIVIA WILDE

REESE WITHERSPOON

NICOLE KIDMAN

ASHLEY TISDALE

PUANTİYENİN KENDİNİ EN ÇOK GÖSTERDİĞİ PARÇA TRANSPARAN GÖMLEKLER. JESSICA BIEL'İN STİLİNDEN İLHAM ALARAK PUANTİYELİ GÖMLEKLERİ GÜNLÜK STİLİNİZE UYARLAYABİLİR YA DA DAHA EĞLENCELİ BİR HAVA YARATMAK İÇİN OLIVIA WILDE GİBİ BONİBON ŞEKERLERE BENZEYEN RENKLİ PUNTİYELERE BAŞVURABİLİRSİNİZ.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAFLAR: SPLASHNEWS.COM

URBAN Care

KURU ŞAMPUAN

SADECE 1 DAKİKADA SAÇLARINI TAZELE!

Hindistan Cevizi Kokusu

Hacim severler için

Çiçeksi Koku

KERATİN COMPLEX VE UV FİLTRESİ

- kalıntı bırakmaz
- saçı ağırlaştırmaz

SELEN KOZMETİK
www.selenkozmetik.com
info@selenkozmetik.com

www.urbancare.com.tr - info@urbancare.com.tr
/ UrbanCareTurkiye / UrbanCareTR / UrbanCareTR

İlham Perisi Shanina Shaik

Avusturalyalı model Shanina Shaik su gibi güzelliği ve dikkat çeken stiliyle bir süredir yakın markajımızda. Cesur tasarımları kusursuz taşıyan 26 yaşındaki ünlü model, karakteristik yüzü ve çekici gülümsemesi ile podyumda adeta parıldıyor.

KAUFMANFRANCO

GIVENCHY

TAMUNA INGOROKVA

RALPH&RUSSO

J.MENDEL

ÜNLÜLERİN KIYAFET ALBÜMÜ GÖREVİNİ GÖREN SOSYAL MEDYA HESAPLARINI İNCELEMEYİ SEVİYORUZ. SHANINA SHAIK'IN INSTAGRAM HESABINDA PAYLAŞTIĞI DION LEE TASARIMI VE ŞAPKAYI ONA ÇOK YAKIŞTIRDIK.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAFLAR: SPLASHNEWS.COM

En değerli yatırım tavsiyemiz:

Erzurum / Palandöken Dağları - Kayak Rotası

Türkiye'de oldukça nadir görülen ve kayak tutkunlarının favorisi olan 'toz kar', yılın 6 ayı Palandöken Dağları'nı kaplar. Bu özelliği ile Palandöken Dağları, kış sporu severlerin mutlaka ziyaret etmesi gereken yerlerden biri.

Bankacılık işlemlerinizi kolayca gerçekleştirip hayallerinize yer açın diye, **İş Bankası'nın Yüz Yüze Bankacılık ayrıcalıkları** hep yanınızda. Size özel müşteri ilişkileri yöneticileriyle hızlı hizmet veriyor, yatırımlarınızı en iyi şekilde değerlendirmek için çalışıyoruz.

Siz hayallerinize bakın, gerisini bize bırakın.

Yüz Yüze BANKACILIK

İş

isbank.com.tr /yuzyuzebankacilik /@yuzyuzebankacilik

CMA-COUNTRY MÜZİK ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU.

Podyum Tadında

Keith Urban ve Carrie Underwood'un sahne aldığı gecede, kırmızı halı farklı tarzlarda tasarımları ağırladı. Tüyler, asimetrik dekolteler ve metalik renklerin karşımıza çıktığı organizasyonda balık model Fouad Sarkis tasarımı Carrie Underwood'a çok yakıştırdığımızı söylemeliyiz.

BRITTANY SNOW'UN TEN VE SAÇ RENGİYLE UYUM SAĞLAYAN TOPRAK TONLARINDAKİ MAKYAJI GECENİN FAVORİSİ.

PINK

RUBY ROSE

CARRIE UNDERWOOD

LEA MICHELE

MICHELLE MONAGHAN

KARLIE KLOSS

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAFLAR: SPLASHNEWS.COM, GETTYIMAGE.COM

270'İ AŞKIN MAĞAZA / RESTORAN VE KAFELER
EĞLENCE MERKEZİ / 11 SİNEMA SALONU / ALIŞVERİŞ CADDESİ
ŞOV HAVUZU / MUHTEŞEM BİR DOĞA VE ÇOK DAHA FAZLASI
VADİSTANBUL ALIŞVERİŞ MERKEZİ'NDE...

Ayazağa Mah. Cendere Cad. No: 109/C 0212 330 38 38 **vadistanbulavm.com**

VADİSTANBUL®
AVM

DİYOR Kİ
HAYAT BİLGİSİ

Çekici İtici

RITA ORA'NIN SIRADIŞI TARZI

JASMINE SANDERS'IN UZUN ÇİZMELERİYLE KOMBİNİ

SARA SAMPAIO'NUN TÜY DETAYLI ELBİSESİ

NATALIE DORMER'IN MİNİ ETEĞİ

JESSICA BIEL'İN ROMANTİK STİLİ

JARED LETO'NUN SIRADIŞI TARZI

KELLY ROWLAND'IN UZUN ÇİZMELERİYLE KOMBİNİ

PHOEBE TONKIN'İN TÜY DETAYLI ELBİSESİ

JENNIFER CONNELLY'NİN MİNİ ETEĞİ

PIXIE LOTT'UN KARMAŞIK STİLİ

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAFLAR: SPLASHNEWS.COM

Yeni yılınız *kutlu olsun*

70 YILDIR
cildinize hayat veriyoruz

Cetaphil

RESTORADERM
Çok Kuru ve Kaşıntılı Cilt

DERMACONTROL
Akneye Eğilimli Cilt

Temizleme | Nemlendirici Krem | Nemlendirici Losyon

ÖZEL BAKIM

GÜNLÜK BAKIM
Normal, kuru ve hassas cilt

Farklı ciltler için özel olarak
formüle edilmiş bakım serisi.
Farkı her gün hissedeceksiniz.

/cetaphilturkiye /cetaphiltr

ECZACIBAŞI
İLAÇ PAZARLAMA

SWAY
HOTELS

Kayak **başladı!**

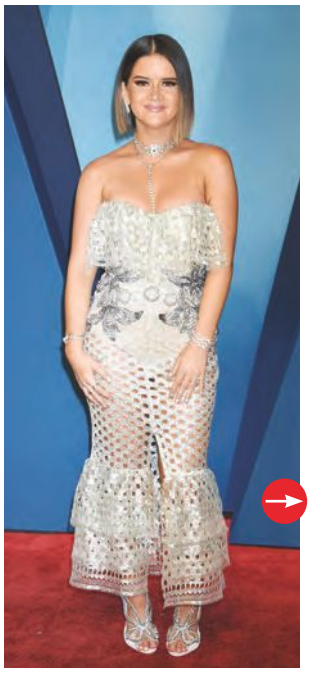
44 40 40 9 | /swayhotels www.swayhotels.com | PALANDÖKEN

Modanın Kurbanı Olmak ya da Olmamak

Hem güzellikleriyle hem de stilleriyle bizlere ilham kaynağı olan ünlü isimlerin, 'herkes hata yapabilir' dedirten stil katliamlarına hoş geldiniz. Siz siz olun, sırf trendleri takip etmek uğruna bu hatalara düşmeyin.

LARA AKYEL

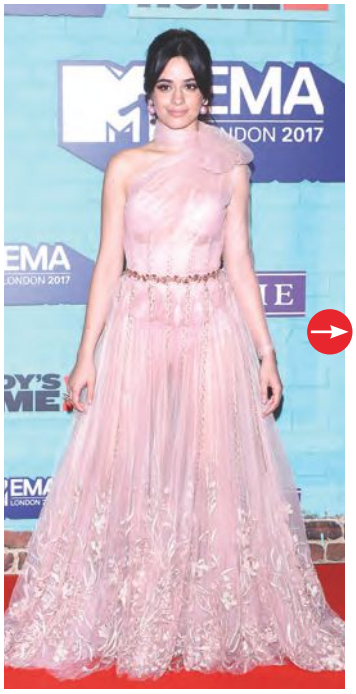
ROSARIO DAWSON
Kırmızı halıda nasıl giyilmemesi gerektiğini gösteren Rosario Dawson rüküşlükte boyut atlamış! Tercih etmiş olduğu parçaların her biri ayrı ayrı hoş olsa da, bir arada tam facia! Takı seçimlerinde de hataya düşen Rosario'nun bu görünümünü hafızalarımızdan silmek istiyoruz.



MAREN MORRIS
Ünlü şarkıcı Maren Morris'in elbisesi vücuduna hiç uygun değil! Boyunu olduğundan daha kısa gösteren ve detayları nedeniyle kalçalarının geniş durmasına sebep olan straples tasarım yanlış seçim olmuş. Taşlı ve pırıltılı ayakkabı ise elbiseyi iyice boğmuş.

EMMA ROBERTS
Stilini sevdiğimiz isimlerden biri olan Emma Roberts bu tercihiyle bizi şaşırttı. Kahverengi, siyah, ekose, dantel, fiyonk derken, karmaşık bir görünüm ortaya koyan elbiseyi fiyonklu bir çantayla tamamlamak, yanlış karar. Farklı ve çarpıcı seçimleriyle gönlümüzü kazanan Emma'nın bu tercihi umarız bir kereye mahsustur.

SELMA BLAIR
Bir diğer yanlış tercih Selma Blair'den. Schiaperelli imzalı eteği ile tercih ettiği siyah üst, görünümüne genel olarak monoton ve boğucu bir hava katmış. Ne yalan söyleyelim; saç modeli ve ruj tonu da stiliyle pek uyumlu değil.



CAMILA COBELLO
Camila Cobello üzerindeki Ralph&Russo tasarımı ile çok daha şık gözükebilecekken, demode saç modeli ve göğüslerinde kullandığı süngerleri ile bu şansını ortadan kaldırmış. Bu elbiseyi minimal detaylarla tamamlamalıydı bizce.

FOTOĞRAFLAR: SPLASHNEWS.COM

TREND RAPORU

COSMO KADINLARINA
EN ÖZEL STİL ÖNERİLERİ

AYAKKABI, *Gucci*
ÇANTA, *MaxMara*

İddialı Stiller

2018'E GİRERKEN FARKLI FORM VE RENKLERE SAHİP PARÇALARIN BİRLİKTELİĞİNE HAZIR OLUN.

FOTOĞRAF: VICTOR OANCEA
AKSESUAR EDİTÖRÜ: AMIR DOBOŞ
DERLEYEN: SIMGE YÜCEPUR

TREND RAPORU

STİL

PALTO, *Kling*
TİŞÖRT, *Boden*
GÖMLEK, *Samsoe&Samsoe*
PANTOLON, *Fay*
AYAKKABI, *Converse*
BİLEZİKLER, *Hermès*
KOLYE, *Thomas Sabo*

MODA EDİTÖRÜ **DANIELA GUTIERREZ**
FOTOĞRAF **DARIO ARANYO**
DERLEYEN **SİMGE YÜCEPUR**

FOTOĞRAF ASİSTANI: AGUSTIN BOBO. MODEL: NORA PONCE/TREND MODEL
SAÇ VE MAKYAJ: ALBA NAVA. MARTA GARBAYO.
SAÇ VE MAKYAJ ASİSTANI: IRENE PALOS. PRODÜKSİYON: PALOMA MENDES

Zamansız Parçalar

ÜNLÜ TASARIMCILARIN PODYUMLARINDA KENDİNE YER BULAN BASKILI TİŞÖRTLER, GÜÇLÜ VE CÜRETKAR TARZLARIYLA GÖZ DOLDURUYOR.

TREND RAPORU
STİL

ELBİSE, *Just Cavalli*
EŞARP, *Hermès*
AYAKKABI, *Jimmy Choo*

Deri Zamanı

LOUIS VUITTON, ISABEL MARANT, ALEXANDER MCQUEEN TASARIMLARINDA RUGAN, LATEKS, VE VİNYİL'IN ETKİSİ ALTINDA SEZONU KARŞILIYOR .

BOT, *499 TL, Derimod*

CEKET, *2.795 TL, Beymen Collection*

CEKET, *2.199 TL, Desa*

PANTOLON, *2.399 TL, Network*

BİLEKLİK, *38 USD, Xfevellery*

FULAR, *139,90 TL, Yargıcı*

ÇANTA, *250 TL, İnci*

ETEK, *229 TL, Twist*

ETEK, *2.900 TL, Versus Versace*

SAAT *2.967 TL, Seiko*

CEKET, *1.650 TL, Liu Jo*

BOT, *379 TL, Elle*

ETEK, *349,90 TL, adL*

CEKET, *Fiyat istek üzerine, Zeynep Tosun*

ÇANTA, *1.525 TL, Furla*

ETEK, *229 TL, Faik Sönmez*

ELBİSE, *2.190 Euro, Givenchy*

BİLEKLİK, *2.790 TL, Atasay*

TREND RAPORU

STİL

ELBİSE, *Andrew GN*
MİKROFON, *Union Musical Hermosilla*

İşleme Işıltısı

SEZONUN EN DİKKAT ÇEKEN KRİSTAL, PULLU, KANAVİÇE İŞLEMELERİ STİLİNİZDE PARLAMAYA HAZIRLANIYOR.

PALTO, *Miu Miu*
ELBİSE, *Just Cavalli*

Sıcaklık Garanti

YUMUŞACIK DETAYLARLA ÖN PLANA ÇIKAN AKSESUARLAR SICAK ZAMANI MÜJDELİYOR.

PALTO, *599 TL, Twist*

PALTO, *1.380 TL, J.Crew*

KAZAK, *259 TL, Twist*

YÜZÜK, *299 TL, Pandora*

AYAKKABI, *1.120 Euro, Alexander McQueen*

CEKET, *529,90 TL, Gusto*

KULAKLIK, *2.117 TL, Anya Hindmarch*

YELEK, *499,90 TL, Gusto*

CEKET, *1.890 Euro, Maison Margiela*

CEKET, *1.769 TL, Tommy Hilfiger*

CÜZDAN, *455 TL, Gum/Vetrina*

KAZAK, *149,90 TL, H&M*

CEKET, *5.090 TL, Saks Potts*

CEKET, *149,99 TL, Arzu Sabancı for Koton*

ÇANTA, *1.990 TL, Loeffler Randall*

BOT, *1.725 TL, Paloma&Manuel Barcelo/Vetrina*

Nasıl Giyilir?

Beğendiğiniz parçaları kendi stilinize taşırken, sokak modasından, ünlü isimlerden ve podyumlardan ipuçları alabilirsiniz.

ÇİSEM ÖZNUR

3.945 TL, Laurance Decade

BEYAZ BOT

Kış aylarında bot seçerken çekimser durduğumuz bir renk varsa o da beyaz olur. Oysa koyu renklerin hakim olduğu soğuk günlerde beyaz botlar içinizi açacak. Fakat silinmeye müsait derileri tercih etmelisiniz.

İş kombin yapmaya gelince kafalar biraz karışıyor. Tam da bu noktada size güzel bir haberimiz var, bu parça hemen her şey ile uyumlu. İster minilerle, ister skinny jean'lerle sokak modasına uyum sağlayabilirsiniz. Layering olarak adlandırılan kat kat giyindiğiniz stilde de, baştan aşağı beyaz tercih ettiğinizde de botlarınız size ayak uyduracak.

5.500 TL, Gianvito Rossi

1.300 TL, Sunday Somewhere

2.480 TL, Thom Browne

SARI CAMLI GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ

Her mevsim sokak modasının bir parçası olan güneş gözlüklerinde bu kez sarı camlı olanları mercek altına alıyoruz. Çoğunlukla damla şeklinde karşımıza çıkan bu modellere hem alışmak hem de uygun kombin yaratmak çok kolay değil.

Gözümüzün giderek alıştığı bu gözlükleri kış aylarında yumuşacık pelüş kürklerle kullanarak soğuk havayı sımsıcak kılabilirsiniz. Spor-şık tarzınıza eşlik edebilecek bu güneş gözlükleri için anahtar kombinler; sweatshirt, deri ceket, jean ve postallar olacak.

VICTORIA YAKA GÖMLEK

ESKİ ZAMAN FİLMLERİNDEN AŞİNA OLDUĞUMUZ VICTORIA YAKALAR ŞİMDİKİ ZAMANA ÇOK YAKIŞIYOR.

En çok beyaz ve ekru renkteki gömleklerde gördüğümüz bu model, romantizmi sevenlerin tercihi. Özellikle dantel detaylı mini dik yakalara bayılıyoruz.

Günlük stilinize taşırken skinny jean'lerle ya da mini dar eteklerle kombinleyebilirsiniz. Romantik havayı dağıtmak için ise iri küpeler iyi bir seçim olurken, saçlarınızı toplu kullanmanızı tavsiye ederiz.

1.700 TL, Vilshenko

GO BOLDLY

CAT

YESİL KUNDURA

www.yesilkundura.com

www.cat.com / www.caterpillar.com
© 2017 Wolverine World Wide. All Rights Reserved. CAT, CATERPILLAR, BUILT FOR IT, their respective logos, "Caterpillar Yellow," the "Power Edge" trade dress as well as corporate and product identity used herein, are trademarks of Caterpillar and may not be used without permission.
Yesil Kundura San A.S. is an authorized distributor of Cat Footwear for Wolverine World Wide, a global licensee for Caterpillar Inc.

Sıcacık Kış

Klasik, pofuduk, ekose ve renkli kaban alternatifleri arasından favorilerimizi belirledik.

Pofuduk

179 TL, H&M

179,99 TL, H&M

559 TL, Faik Sönmez

734 TL, Vepa'62

1.295 TL, Liu Jo

169,95 TL, LC Waikiki

1.735 TL, MaxMara

5.765 TL, Marina Rinaldi

399,90 TL, adL

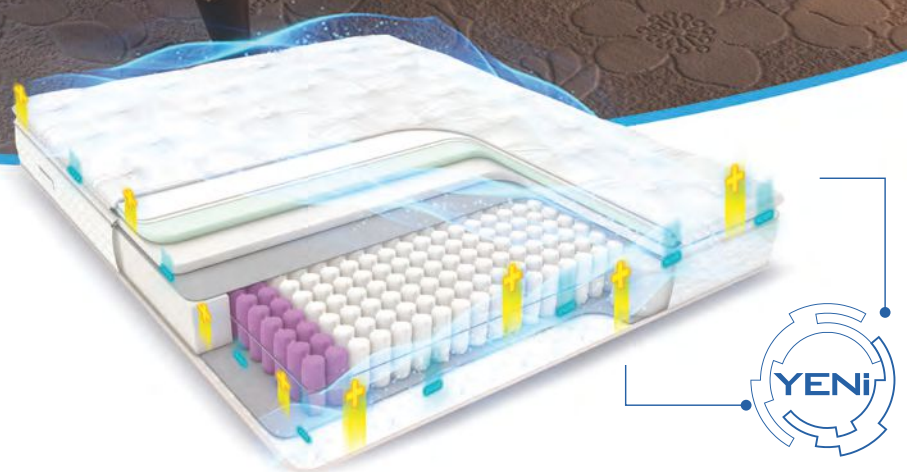
Oversized pofuduk montlar sokakları etkisi altına alarak ısıtmaya hazırlanıyor. Siyah elbiseyle veya jean'lerle kombinleyerek farklı zaman dilimlerine ayak uydurabilirsiniz.

DİĞER ÖNERİLERİMİZ İÇİN SAYFAYI ÇEVİRİN

HAZIRLAYAN **SİMGE YÜCEPUR**

İSTİKBAL MAGNAREST YATAK

BAMBAŞKA YATAK



Hiç böyle iyi uyanmadınız.

Yeni İstikbal Magnarest, gece boyunca manyetik alan oluşturarak, uyku kalitenizi artırmayı amaçlar. Böylece bambaşka bir uyku deneyimi sunar ve güne iyi başlamanıza yardımcı olur.

magnarest+ technology

facebook.com/istikbal twitter.com/istikbal instagram.com/istikbal google.com/+istikbal youtube.com/istikbaltv

4443344 www.istikbal.com SAĞLIKLI YAŞAM HATTI

istikbal

Klasik 2

1.059 TL,
Tommy Hilfiger

499,90 TL,
adL

799,90 TL,
adL

429,90 TL,
Forever New

2.725 TL,
MaxMara

1.950 TL,
Paltoi

2.995 TL,
Weekend

129,99 TL,
Defacto

379 TL,
H&M

3.699 TL,
Marella

Klasik kuşatmaya hazır olun. Popülaritesini korumaya devam eden toprak tonlarını yumuşak geçişlerle kombinleyerek bu stili tamamlayın

DİĞER ÖNERİLERİMİZ İÇİN SAYFAYI ÇEVİRİN

TURKISH AIRLINES Miles&Smiles Garanti

TÜRK HAVA YOLLARI'NIN TEK RESMİ KREDİ KARTI

Carrefour SA | arçelik | watsons | TEKNOSA

enterprise rent-a-car | opet | beko | RIXOS HOTELS

01 Ağustos-31 Aralık 2017 tarihleri arasında Opet, CarrefourSA, Arçelik, Beko, TeknoSA, Watsons, Enterprise üye işyerlerinde 1 TL harcama karşılığında 2 Mil, Rixos'ta 4 Mil kazanımı gerçekleşecektir. Mil kazanımı sadece Garanti Bankası POS'larından Miles&Smiles programı üyesi işyerlerinde Miles&Smiles Kredi Kartı ile yapılacak işlemlerde geçerlidir. Kampanya müşteri bazındadır ve bir müşteri 1 ayda Opet, CarrefourSA, Watsons ve Enterprise harcamalarından en fazla 5.000'er Mil, Arçelik, Beko ve TeknoSA'dan 10.000'er Mil kazanabilir. Rixos otellerinde yapılacak harcamalarda Mil kazanımında sınır yoktur. Firmalardan yapılan alışverişlerden kazanılan Mil'ler harcamaların yapıldığı ayı takip eden ayın 5'ine kadar yüklenecektir.

Ekose

STELLA MCCARTNEY

AQUILANO.RIMONDI

3.040 Euro,
Balenciaga

299,90 TL,
Koton

1.795 TL,
Beymen Collection

499,90 TL,
adL

349 TL,
H&M

189,95 TL,
LC Waikiki

349,90 TL,
Forever New

2.285 TL,
Marina Rinaldi

349 TL,
H&M

2.630 TL,
Michael Kors

Vazgeçilmezler arasında kendine yer edinen ekoseyi bu sezon yine ekoselerle kombinlemeye hazır olun. Kaban seçiminde ekose favorilerimiz arasında.

DİĞER ÖNERİLERİMİZ İÇİN SAYFAYI ÇEVİRİN

Afili

I ♥ bonus

AFILI YAZIN, BOŞLUK BIRAKIN, T.C. KİMLİK NUMARANIZI 3280'E GÖNDERİN.

Afili Bonus'un ayrıcalıklı dünyasına hoş geldiniz!

Türkiye'nin her yerinde pazar kahvaltılarında **%30 indirim**

Hafta sonu tiyatro ve sinema biletlerine **%30 indirim**

İstanbul, Ankara, İzmir, Antalya havalimanlarında otopark ve vale ödemelerinde **%50 indirim**

İstanbul Atatürk ve Ankara Esenboğa Havalimanlarında **ücretsiz lounge**

SBERBANK

DenizBank bir Sberbank Grubu kuruluşudur.

DenizBank

f - /DenizBank | www.afilideniz.com | 0212 340 21 21

Pazar kahvaltısı kampanya indirimi 09:00 - 13:00 saatleri arasında yapılan harcamalar için geçerlidir. Haftalık indirim en fazla 50 TL, aylık indirim en fazla 200 TL'dir. Havalimanı otopark ve/veya vale indirimi kampanyasında aylık indirim en fazla 200 TL'dir. Hafta sonu indirimli tiyatro - sinema bileti kampanyasında tek seferde en fazla 40 TL, aylık en fazla 200 TL indirim kazanılmaktadır. İndirim, gişeden alınan biletler için geçerlidir. Ücretsiz lounge hizmeti Atatürk Havalimanı ve Esenboğa Havalimanı dış hatlarında geçerlidir. Ücretsiz lounge hizmeti, pazar kahvaltısı, havalimanı otopark - vale ve tiyatro - sinema bileti kampanyası indirimlerinden faydalanabilmek için Afili Bonus kartın bir önceki ay en az bir defa kullanılmış olması ve en son kesilen ekstre tutarının 3.000 TL veya üzeri olması gerekmektedir. Detaylı bilgi için www.afilideniz.com'u ziyaret edebilirsiniz.

Renkli 21

7.165 TL,
MaxMara

379,90 TL,
Forever New

249,99 TL,
Koton

2.795 TL,
Beymen Collection

349 TL,
H&M

499,90 TL,
adL

6.730 TL,
Chloé

399,90 TL,
Mudo Collection

2.290 Euro,
Marni

1.589 TL,
Tommy Hilfiger

Klasiklerden sıkılanlar için renkli tasarımlar imdadınıza koşuyor. Soğuk kış günlerini enerjinizle kuşatmaya hazır olun.

Yeni Yılda Başrol Bu Çantalarda

Siz de stilinize aksesuarlarınızla renk katmayı sevenlerdenseniz, dört sene önce İtalyan çift Stefano ve Valentina Agazzi'nin yarattığı Save My Bag çantaları ile tanışmalısınız. Özel bir kumaş olan Poly-Lycra ile üretilen çantalar, inanılmaz hafif, suya dayanıklı ve en güzeli de makinede yıkanabiliyor olmaları. Böylece çabuk kirlenen açık renkli çanta sorunu bitiyor.

Save My Bag'in vazgeçilmez modeli Miss, 48 renk ve değişik desende sizi renkli bir dünyada kaybolmaya çağrıyor.

Kışın kasvetini renkli çantalarla dağıtmak için Save My Bag 2017-18 Sonbahar/Kış koleksiyonuna göz atın. Değişik boy ve ebatlarda, farklı kullanımlar için tasarımları bulunan koleksiyon oldukça geniş yelpazeye sahip. Tasarımlar çarpıcı renkleri, çiçekli askıları ve inci detaylarıyla görür görmez kalbinizi çalacak. Çantanızı kişiselleştirmek için çıkarılabilir harf ve aksesuar seçenekleri de stilinizde fark yaratmak için olmazsa olmaz detaylardan.

Yeni koleksiyonda feminen ve sofistike kadınlar için Riviere Clutch Midi ve Maxi serisi, ister gündüz ister gece her kıyafetle rahatlıkla kombinlenebiliyor. Canlı renklerin hakim olduğu clutch'lar, daha klasik bir tarz benimseyen kadınlar için de siyah, kahverengi ve metalik renkleriyle hayli şık ve gösterişli. Rahatınıza düşkünseniz yeni koleksiyondaki sırt çantası modellerine bayılacaksınız. ■

savemybagturkey

GÜÇ İKİ BİR ACTION!

SUSTENIUM
TRIPLE ACTION

*Sustenium Triple Action, eşsiz ve yüksek teknoloji ile üretilen **3 katmanlı tabletindeki 12 vitamin, 10 mineral, güçlü bir antioksidan olan koenzim Q10 ve resveratrol** içeriğiyle gün boyu enerjinizi destekleyen bir gıda takviyesidir.*

3 KATMANLI
BENZERSİZ
MULTİVİTAMİN

SUSTENIUM
ENERJİNİ YÜKLE

2017 ALTIN HAVAN
YILIN ÜRÜNÜ ÖDÜLÜ

GÜNE ENERJİK BAŞLA
DİRENCİNİ KORU
ZAMANA MEYDAN OKU
Simin Bıçakcıoğlu
Türkiye Kadınlar Ralli Şampiyonu
susteniumenerjiniyukle
www.sustenium.com.tr
MENARINI group

Geri Sayım Başladı

ELBİSE,
4.025 Euro, Haider Ackermann

KOLYE,
59,99 TL, Accessorize

Yılbaşında şık bir otele rezervasyonunuz varsa, sezon trendi kadifeyi devreye sokabilirsiniz. Işıltılı aksesuarları da unutmayın.

ÇANTA,
6.450 TL, Bottega Veneta

BİLEKLİK,
3.475 TL, Atasay

AYAKKABI,
520 Euro, Prada

OTEL

ELBİSE,
Fiyat istek üzerine, Raisa&Vanessa

KÜPE,
2.080 TL, Blush&Max

ÇANTA,
1.555 Euro, Eddie Parker

YÜZÜK,
2.200 TL, Her Story

2018'e en sevdiğiniz gece klübünde eğlenerek gireceksiniz, tüm dikkati üzerinize çekecek dizüstü çizmeler doğru tercih.

ÇİZME,
6.450 TL, Giuseppe Zanotti

GECE KULÜBÜ

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

2018'E ADIM ADIM YAKLAŞIRKEN, YILBAŞI PLANLARI DA NETLEŞMEYE BAŞLIYOR. YILBAŞI GECESİ OTELDE, GECE KULÜBÜNDE, EV PARTİSİNDE YA DA İHTİŞAMLI BİR BALODA MISINIZ? GİDECEĞİNİZ YERE GÖRE, KIRMIZI HALIDAN İLHAM ALARAK DERLEDİĞİMİZ STİL ÖNERİLERİNE GÖZ ATIN.

LARA AKYEL

BALO

ELBİSE,
1.048 Euro, Galvan

Görkemli bir baloya davetliyseniz, zarif ve elegan bir stil tercih etmenizi öneririz. Kırmızı bu özel geceye son derece uygun.

KÜPE,
359 TL, Pandora

ÇANTA,
695 Euro, Jimmy Choo

AYAKKABI,
331 Euro, Stuart Weitzman

YÜZÜK,
399 TL, Swarovski

STELLA MAXWELL

TAYLOR HILL

EV PARTİSİ

BUSTİYER,
139,90 TL, Forever New

KÜPE,
49 TL, Twist

PANTOLON,
249,90 TL, Adl

Yılbaşında ister kalabalık, ister yakın çevrenizle bir ev partisinde olun metalik dokunuşlar size çarpıcı bir hava katacak.

AYAKKABI,
6.950 TL, Vetements

ÇANTA,
175 Euro, Karl Lagerfeld

YARATICI DÖNEM

Calvin Klein Watches+Jewelry'nin Dünya Başkanı Carlo Giordanetti ile markanın yenilenen kimliği ve aksesuar trendleri üzerine konuştuk.

LARA AKYEL

Calvin Klein ile yolculuğunuz nasıl başladı?
Calvin Klein Watches+Jewelry'nin 1997'de başlayan serüvenine henüz ilk adımlarında dahil olduğum için çok şanslıyım. Calvin Klein'ın değer ve prensiplerine hakim oluşum, Raf Simons'ın gelişiyle markanın yenilenen kimliğine uygun bir dil oluşturmak için zemin hazırladı.

Calvin Klein Watches+Jewelry'nin yeni kreatif direktörü Raf Simons'ın tasarımlar üzerinde nasıl bir etkisi var?
Raf Simons sayesinde Calvin Klein saat ve mücevherleri gençlerin dilinden konuşuyor. Tasarımlar daha oyuncu ve cesur bir yaklaşımla sezonun imza görünüm ve renklerini sunuyor. Kısaca, yaratıcı ve ilham veren bir dönem olacak Calvin Klein için.

Favori Calvin Klein saat modeliniz hangisi?
İlk Calvin Klein saatim Minimal modeliydi, şu anki favorilerim arasında farklı tasarımı ve renkli detaylarıyla Boost modeli ile klasik dokunuşu ve renkli kadranıyla City modeli var.

Sonbahar/Kış 2017-18 sezonunda saat ve mücevher trendleri neler?
Saatlerde zamansız stiller ön planda. Tüm dikkati üzerine çekmekten ziyade bütünü güzelleştiren detayları ağırlıklı olarak görüyoruz. Mücevherlere gelince, fresh bir görünümün sırrı oyuncu ve bol katmanlı tasarımlarda saklı.

Gelecek sezon trendlerini üç kelimeyle özetleyebilir misiniz?
Yeni sezon daha renkli, daha oyuncu ve daha seksi olacak!

Gelişen teknoloji ile akıllı saatler her geçen gün daha da popülerleşiyor. İçinde bulunduğumuz dijital çağ hakkında siz ne düşünüyorsunuz?
Dinamizm, keşfetme ve geliştirme arzusu bir sektörde öne çıkmak için en önemli elementler. Akıllı saatler de bu merakın bir ürünü, bana kalırsa. Fakat bu akıllı cihazlar, diğer teknolojik ürünlerin sadece bir yansıması olmadan, kendilerine özgü bir değer taşıdıkları sürece anlamlı bence. Ayrıca, cihazların değil, biz insanların akıllı olması gerektiğini savunurum her zaman. ■

HAZIRLAYAN
DAMLA DURAK

GÜZELLİK

BU AY DENEMENİZ GEREKEN ÜRÜNLER, ÖNERİLER VE GÜZELLİK TRENDLERİ.

Riri Etkisi

Attığı her adımı olay olan Rihanna'nın kozmetik dünyasına girişi de bir o kadar hızlı ve etkili oldu! İştah açan Fenty Beauty ürünleri henüz ülkemizde satışa çıkmasa da markanın sıkı takipçileri olduğunu biliyoruz. Fenty Beauty'nin özellikle aydınlatıcıları ve kontür stick'leri ciddi bir fan kitlesine sahip.

FOTOĞRAF: DENNIS PEDERSEN

GÜZELLİK

GÜZELLİKLE RÜKÜŞLÜK ARASINDAKİ ÇİZGİNİN SINIRLARINI BELİRLEDİK.

GÜZEL

RÜKÜŞ

1

MAT KIRMIZI

Gwen Stefani yıllardır saç renginden vazgeçmiyor, ona da çok yakışıyor. Ancak bu kadar sarı saçta kırmızı rujun tonu önem kazanıyor. Soğuk alt tonlu mat kırmızı olabilecek en iyi seçim.

RUJ, *Matte 478, 19,99 TL, Koton*

HEP AYNI

Kate Winslet'i çok beğeniyoruz ama ondan çok daha iddialı hamleler bekliyoruz! Makyajında değişikliğe gidip kırmızı, bordo gibi renkler denese fena mı olur?

2

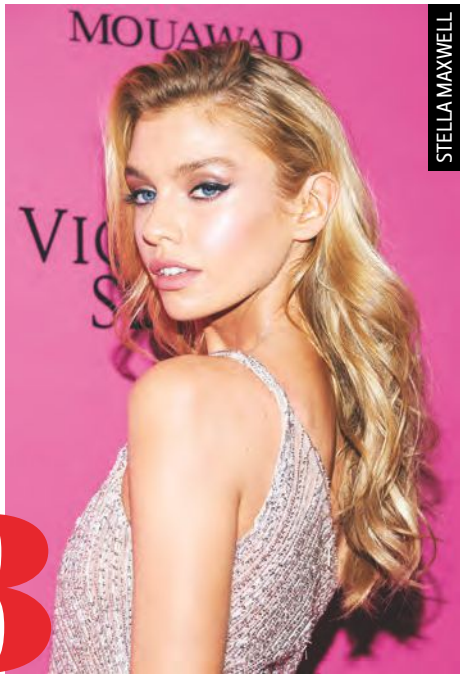
İŞTE BU!

Bu kadar uzun saçlar ancak bu kadar uzun ve havalı göranebilirdi! Hailee Steinfeld'i kutluyoruz!

SAÇ BAKIM SERUMU, *Argan Hair, 45,90 TL, Ashley Joy*

GÖRMEMİŞ OLALIM

Demi Lovato'nun uzun saç hevesini anlıyoruz ama birazcık abartmamış mı? Saçları gereksiz uzun ve bakımsız görünüyor.

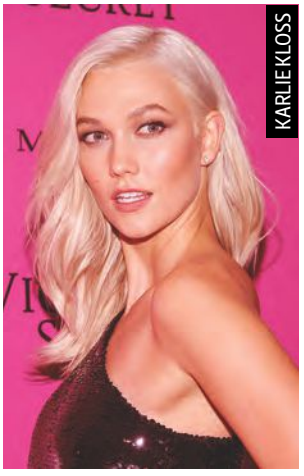


IŞIL IŞIL

Stella Maxwell'den gözlerimizi alamıyoruz! Işıltılı tenine ve highlight'ına bayıldık.

AYDINLATICI, *Unicorn Heart, 39,90 TL, I Heart Makeup*

3



SEVEMEDİK...

Karlie Kloss'un çok acık renk saçlarına rağmen bu kadar koyu bronzer kullanmasını biraz abartılı bulduk maalesef.

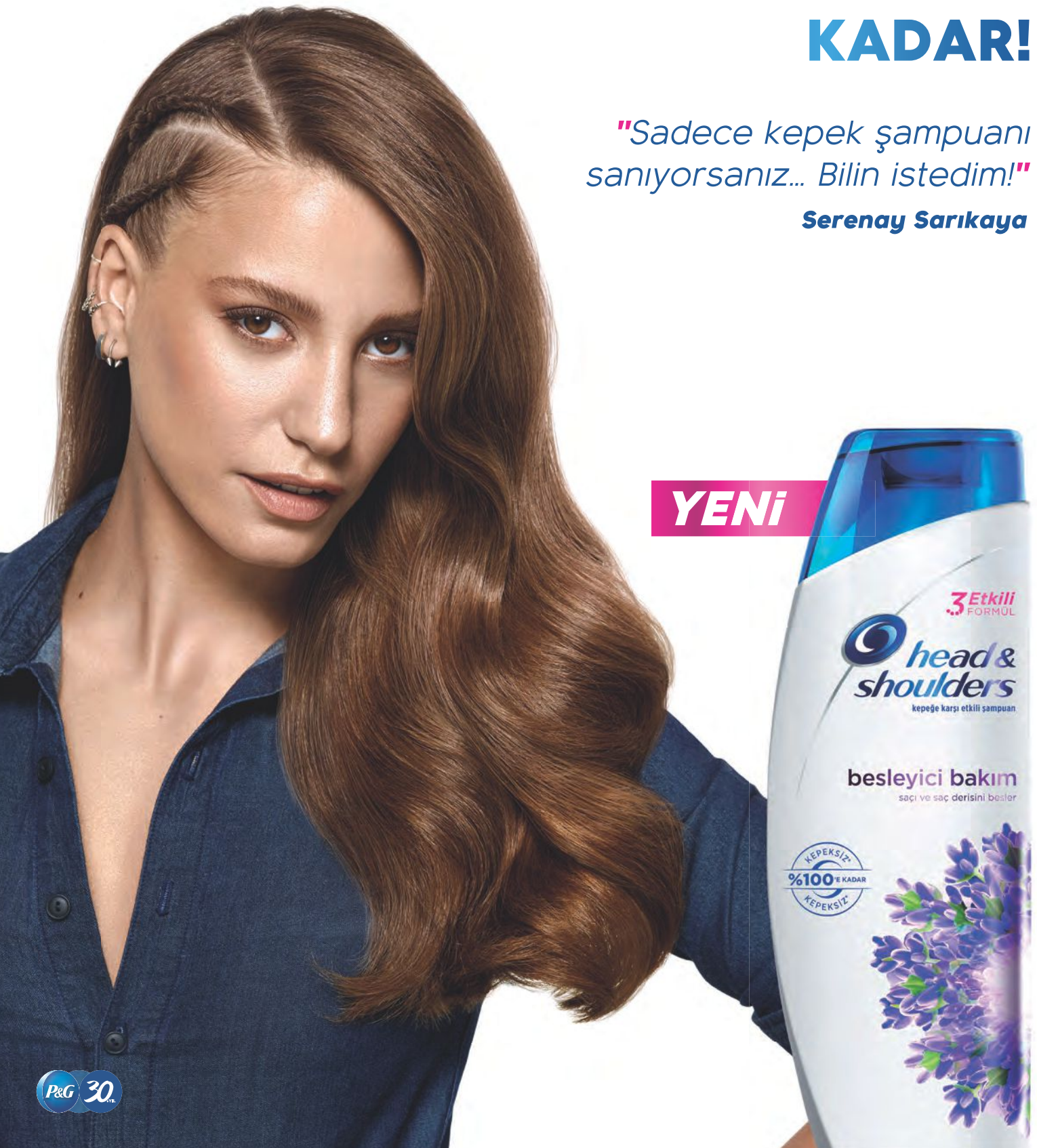
HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK,
FOTOĞRAFLAR: SPLASH NEWS.COM

head & shoulders

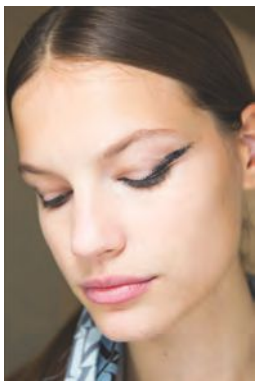
GÜZEL VE YUMUŞAK SAÇLAR. BEKLEMEDİĞİNİZ KADAR!

"Sadece kepek şampuanı sanıyorsanız... Bilin istedim!"

Serenay Sarıkaya



P&G 30 YIL

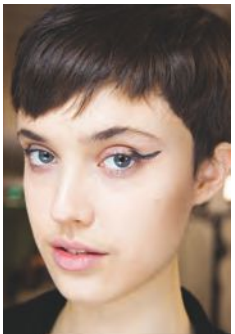


1. **EYELINER,** *Charlotte Olympia, 69 TL, M.A.C;*
2. **EYELINER,** *Deep Kajal, 65 TL, M.A.C;*
3. **LIP GLOSS,** *Lip Glass, 65 TL, M.A.C*

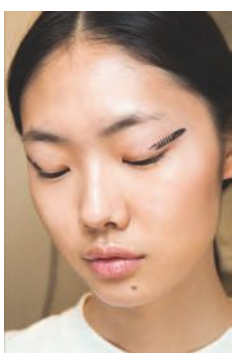
FARK YARATAN PODYUM

Söz konusu yaratıcılık olduğunda sınırları daima zorlayan Lanvin, İlkbahar/Yaz 2018 hazır giyim podyumunda uyguladığı göz makyajlarıyla bizi yepyeni bir trend ile tanıştırıyor. Etkilenmemek imkansız!

DAMLA DURAK



Bouchra Jarrar'ın iki sezon önceki ayrılığının ardından Lanvin yaratıcı yönetmenliğini üstelenen Olivier Lapidus ile yepyeni bir dönem yaşanıyor. Bunun etkilerini tasarımlarda ve hatta podyum saç-makyajlarında hissetmeye başladık bile. Tabii markanın temiz, kadınsı çizgileri; siyah ve kırmızı renklere vurgular yine korunmaya devam ediyor. Makyaja baktığımızda dikkatimizi hemen göz makyajı çekiyor. Daha önce böyle bir uygulama görmemiştiniz, değil mi? Biz de öyle! M.A.C global makyaj artisti Vimi Joshi uygulamayı yaparken pipetlerin tırtıklı yüzeyinden faydalanmış ve ortaya bu fermuarı çağrıştıran görünüm çıkmış. Likit eyeliner'ı pipetin kıvrılan kısmına sürüp göze öyle uyguluyorlar; yaratıcılıkta son nokta! Gözlerde bu kadar iddialı olunca ten makyajının "yok gibi" olmasına hiç şaşırmıyoruz. Dikkati tek noktaya ve makyajın starına toplamak için uygulanabilecek en iyi taktik. Sadece BB Krem ve lip gloss yeterli. Saçlarda ise eşarp yardımıyla ensede toplanmış muntazam atkuyruklarını görüyoruz. ■



BB KREM, *Beauty Balm, 95 TL, M.A.C*

Pearl Star Collection
KORKMAZ
Hayatın lezzeti
A8230
Yeni Koleksiyon
Pearl Star Collection Yemek Takımı
Bone Porcelain • 60 Parça
www.korkmaz.com.tr
/lezzetuzmani
/lezzetuzmani
/lezzetuzmani

GÜZELLİK
SORU&CEVAP

damla.durak@cosmopolitanturkiye.com

DAMLA'YA SORUN

Güzellik editörümüz Damla Durak, her ay sizden gelen soruları yanıtlıyor. Favori ürünleriyle tanışın.

BANA PİGMENTASYONU GÜÇLÜ, GÖZDEN UÇUP GİTMEYECEK BİR FAR PALETİ ÖNEREBİLİR MİSİNİZ?

Sosyal medyadaki Huda Beauty çılgınlığını biliyorsunuzdur; hemen bir müjde verelim! Markanın ürünleri artık Türkiye'de ve Sephora mağazalarında satışa sunuldu. Huda Beauty paletlerin bu kadar ses getirmesinin sebebi tam da pigmentasyonu güçlü renkler içermesi. Mutlaka deneyin derim.

ÇOK GÖZENEKLİ BİR CİLDİM VAR, KUSURSUZ MAKYAJ BENİM İÇİN HAYAL Mİ?

Söz konusu makyaj olduğunda hiçbir şey hayal değil çünkü elimizde sonsuz ürün, teknik, hile var! Öncelikle sizin ten makyajınıza odaklanmanız ve gözenek görünümünü minimize edecek bir ürün kullanmanız gerekiyor ki bu da Murad Invisiblur Perfecting Shield'in ta kendisi! Kesinlikle gözenek görünümünün önüne geçiyor ve makyajın da kalıcılığını artırıyor.

KİRPİKLERİ UZATAN VE AYNI ZAMANDA DOLGUN GÖSTEREN BİR MASKARA YOK MU!

Olmaz olur mu tabii ki var. Önemli olan doğru maskarayı seçmek. Siz iki etkiyi bir arada almak istiyorsanız tavsiyem Physicians Formula'nın Sexy Booster Cat Eye maskara. Ürün kirpiklerde adeta ipek kirpik etkisi yaratıyor diyebilirim. Üstelik 24 saat etkili formüle sahip.

BU SEZON FAVORİ OJE RENGİ NEDİR?

Bu kış ne renk olduğu fark etmeksizin metalik ojeler inanılmaz popüler! Özellikle bakır tonları ya da kırmızı, bordo gibi sıcak renkleri ben çok seviyorum. Christian Louboutin, yılbaşı sezonuna özel Metalissime koleksiyonunu ile kalbimi tam 12'den vurdu! Şu kırmızının güzelliğine bakar mısınız…

DUDAKLARIMDA OMBRE ETKİSİ YARATMAK İSTİYORUM AMA BAŞARAMIYORUM. BİR TAKTİĞİ VAR MI?

Taktiği elbette var ama sizi bu stresten de kurtaracak bir ürün tavsiye edeceğim: Givenchy'nin ilk kez renk ve dudak kontürünü tek rujda sunan ruju Le Rouge Sculpt, tek sürüşte istediğiniz ombre etkisini yaratıyor. Bunun en büyük faydası ise tabii ki dudakları dolgun göstermesi. Yapısı da oldukça başarılı.

ING Pegasus Plus dünyasında sözünüz hediye bilet değerinde!

Başvurmak için

PGS boşluk
TC KİMLİK NO yaz,
2205'E SMS
gönder!

ING Pegasus Plus Premium Kart'ta, harcama sözüne karşılık **tek yön bilet bedava!**
Alışveriş yaptıkça UçuşPuan kazanmak ve ayrıcalıklı bir uçuş deneyimi yaşamak için, siz de bu dünyanın bir parçası olun.

Havaalanı hizmetleri ve seyahat sigortasından, sadece ING Pegasus Plus Premium Kart sahipleri yararlanabilir. Vale Parking ve Lounge hizmetinden, yılda 6'şar kez %50 indirimli yararlanabilirsiniz. Fast Track hizmetimiz ücretsizdir ve yılda 6 kullanım için geçerlidir. Bu haklar başka bir kart sahibine veya bir sonraki yıla devredilemez. ING Pegasus Plus Classic Kart için ayda 1.000 TL, yılda 12.000 TL; ING Pegasus Plus Premium Kart için ayda 500 TL, yılda 6.000 TL harcama sözünüz karşılığında Pegasus Havayolları'nda, belirli tarihlerde, tek yön, yurtiçi eko paket, yurtdışı süper eko paket uçuşlarında kullanabileceğiniz hediye bilet kazanırsınız. Hediye biletin kullanılabileceği tarihler ve detaylı bilgi ingbank.com.tr'de.

PEGASUS

ingbank.com.tr | 0850 222 0 600

ING BANK

GÜZELLİK
YENİ ÜRÜNLER

PİYASAYA YENİ ÇIKAN
GÜZELLİK VE BAKIM ÜRÜNLERİYLE TANIŞIN.

10 YEPYENİ KOKU

Bottega Veneta en yeni parfümünü sunar: Bottega Veneta'nın imza parfümü Eau de Parfum'ün daha sofistike ve cesur hali Eau de Velours.Yaratıcı Yönetmen Tomas Maier'in vizyonunu yansıtan koku, klasik bir İtalyan villasında yer alan anıtsal önemden ilham alıyor.

2

1

3

1 GÜZEL HABER!

İtalyan makyaj markası Kiko Milano, geniş ürün yelpazesine şimdi de tüm cilt tiplerine uyacak çeşitli maskeler ekliyor. Hem etkili hem de uygulaması kolay kağıt maskeleri mutlaka cilt bakım rutininize ekleyin.

4

5

2 HEDİYE PANAYIRI

Sephora, bu sene yılbaşı temalı ambalajlarıyla el ve ayaklar için maskeler, simli vücut pudrası ve nicesi ile sizi Noel Baba'nın varlığına inandırmak için geliyor. Hediye seçerken karar vermekte zorlanacaksınız.

3 DUDAKLAR KORUMA ALTINDA

Blistex ailesinin yeni üyesi Blis Flip, iki farklı çeşidi ve eğlenceli ambalajı ile dudaklarınızın vazgeçilmezi olacak desek abartmış olmayız. İçeriğindeki shea yağı sayesinde dudaklarınızın ihtiyacı olan nemi sağlıyor.

4 KİRPİK AŞKINA!

Estée Lauder'dan yepyeni bir maskara: Pure Color Envy Lash Multi-Effects. Ürün, özel fırçası sayesinde üç farklı görünümü, tek maskara ile elde edebilmenize olanak sağlıyor.

5 YENİ YIL RUHU

Yves Rocher 2017 yılbaşı banyo ürünleri ile yine yeni yıl ruhunu hissettirmeyi başarıyor. Yılbaşına özel ambalajları ve iki farklı içeriği ile sevdiklerinizi ve kendinizi şımartmaya ne dersiniz?

6 KIŞA ÖZEL

Becca, yarattığı yepyeni far paleti ile kış aylarını renklendiriyor. Sınırlı sayıda sunulan ve kadifemsi dokusuyla favorimiz olan far paletinde parlak ve metalik bitişlere sahip altı farklı ton bulunuyor.

7 GERİ DÖNDÜ

Lüks İtalyan parfüm markası Acqua di Parma, iki yıl aradan sonra Parfüm Tasarım Atölyesi distribütörlüğü ile Türkiye'de yeniden satışa sunuldu. İsminin ilhamını Zeus'u iyileştiren çiçeğin kökünden alan Peonia Nobile kokusu, kadınsılığı ortaya çıkarıyor.

8 BU ŞİŞEYE BAYILDIK!

Moschino Cheap&Chic en modern ve güncel haliyle geri dönüyor: So Real! Jeremy Scott tarafından tasarlanan yaratıcı ve eğlenceli şişeye ek olarak parfüm, yenilikçi içerikleri ile de başınızı döndürebilir.

9 CİLT DOSTU ÜRÜNLER

Sibirya doğasının eşsiz bitkileri ve ileri seviyede bilimsel maddeler temelinde formüle edilmiş ürünleriyle Siberian Health markası artık Türkiye'de! Markanın ürünleri sülfat, paraben, mineral yağlar, yapay aromalar ve renklendiriciler içermiyor.

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK

6

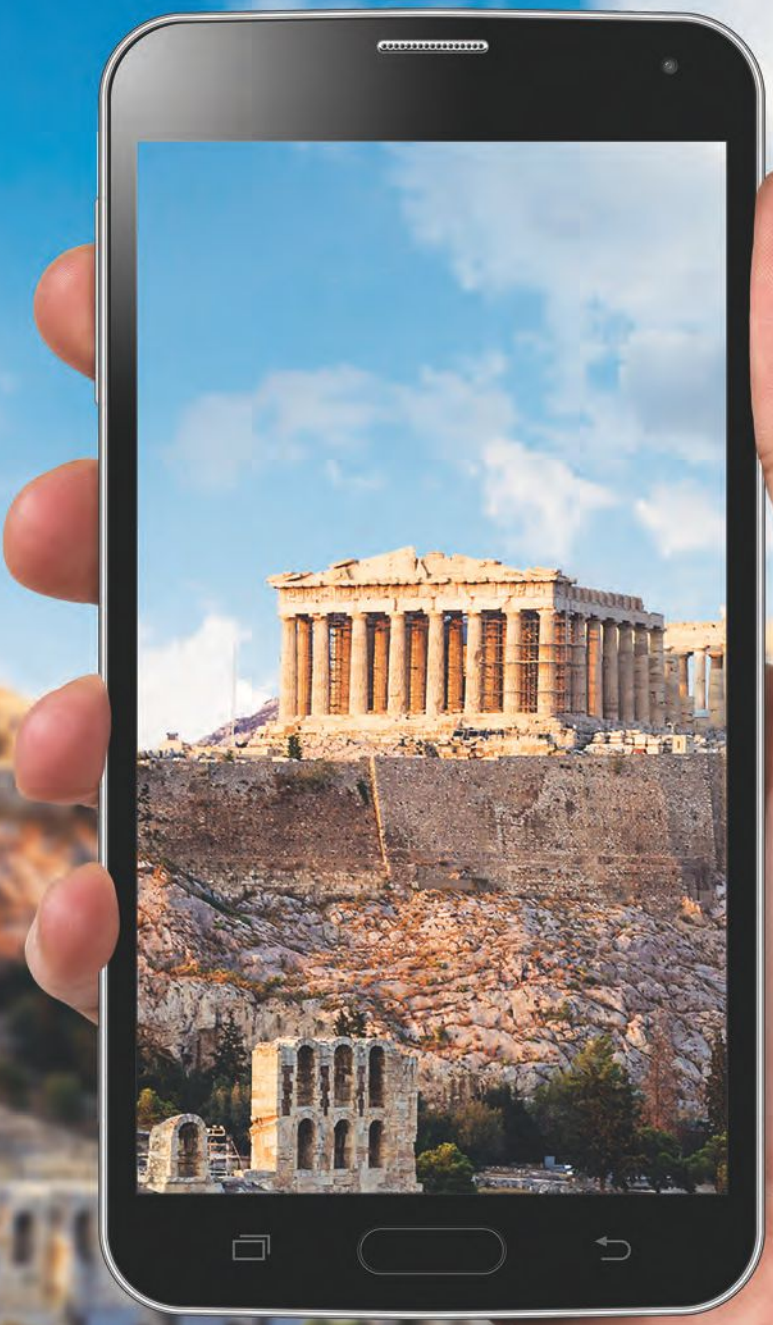
7

8

9

Yüzlerce kez izlersin bir kez gidersin!

Profesyonel tur rehberlerimiz Yunanistan'ı anlatmaz yaşatır.
Günlük tur programlarımız, Yunanistan'da merak ettiklerinizin yanında,
sonbahara özgü daha önce duymadığınız güzelliklerle de buluşturur.
Prontotour yurtdışı gezilerinde ayrıcalıktır, yaşanır.



PRONTOTOUR | 444 91 92
prontotour.com

GREECE
ALL TIME CLASSIC

BU SEZONDA ÇOK DAHA ÖN PLANDA OLAN KİRPİKLER İÇİN YAPILABİLECEK PEK ÇOK UYGULAMA VAR. İŞTE BU YAZI, SİZE REHBERLİK EDECEK.

FOTOĞRAF: JEFFREY WESTBROOK

GÜZELLİK SİLAHI KİRPİKLER

Asırlardır ifadenin ve kadınların en güçlü silahlarından olan kirpikler, günümüz güzellik anlayışında da kendisine fazlasıyla yer buluyor. Çarpıcı, etkileyici ve dramatik bakışların olmazsa olmazı kirpiklerimiz için neler yapabiliriz? Pek çok seçenek mevcut.

DAMLA DURAK

Herkesin kirpik yapısı farklıdır; kimi daha uzun, kimi daha seyrek, kimi daha kıvrık… Ancak şuna inanıyoruz; kirpikleriniz nasıl olursa olsun doğru maskara ile onları muhteşem gösterebilirsiniz. Bu noktada maskara seçerken baz almanız gereken nokta fırçalar. Size mini bir rehber hazırladık.

UZATAN VE KIVIRAN FIRÇALAR

Bu tip fırçalar ile kirpik kıvırıcılarına ihtiyacınız yok! Kıvrım veren maskaralar bunu yeterince sağlıyor. Yay biçimindeki fırçalar kirpikleri kıvırırken, jel yapıdaki formülleriyle kirpiklerin 24 saat yerçekimine meydan okumasını ve kıvrımlı kalmasını sağlıyor. Seçiminizi yay şeklinde kıl fırçalardan yana kullanın.

HACİM VEREN FIRÇALAR

Hacim veren maskaraların içinde yer alan minik naylon fiberler kirpiklere asılıyor ve kirpiklerin çok daha dolgun ve uzun olmasını sağlıyor. Maskaranızı çift kat uyguladıktan sonra kirpiklerinizin aldığı son görünüme inanamayacaksınız. Silikon fırçalara şans verin.

HEPSİNİ YAPAN FIRÇALAR

Hayalinizdeki görünüm örümcek kirpiklerse size her etkiyi bir arada sunan bir maskara gerekiyor! Yani kirpikleri hem uzatacak, hem dolgunlaştıracak hem de birbirlerinden ayıracak. Koni şeklindeki fırçalarla kirpikleriniz ikonik model Twiggy'ninkiler gibi görünebilir.

UYGULAMALAR NELER?

Maskaralar sizi yeterince tatmin etmiyor ya da maskara sürme derdiyle uğraşmak istemiyorsanız tabii ki kirpikler için yapılabilecek uygulamalar da mevcut. Bizce denemeye değer! Ancak kirpiklerinizden olmamak için bu uygulamaları mutlaka iyi bir yerde ve uzman ellerde yaptırmak gerekiyor.

KİRPİK BOTOKSU

Tırnak Butik, "kirpik botoksu" adını verdiği uygulaması yoğun ve dolgun kirpiklere sahip olmanızı sağlıyor. Altı etapta gerçekleşen ve bir saat süren uygulamanın ilk aşamasında kirpikler temizlenip yağdan arındırılıyor, ikinci aşamasında kişinin kirpiklerine uygun kalıplara kirpikler yerleştirilip aynı zamanda istediği şekil verilerek uzatılıyor, üçüncü aşamasında kirpiklere keratin desteği veriliyor, dördüncü aşamasında pigmentlerle rimel görüntüsü veriliyor. Beşinci aşamaya gelindiğinde ise botoks kolajen ile kirpikler kalınlaştırılıyor ve son aşamadaysa kirpikler vitamin ile besleniyor. Etkisi ise 6-8 hafta sürüyor. *tirnakbutik.com*

İPEK KİRPİK

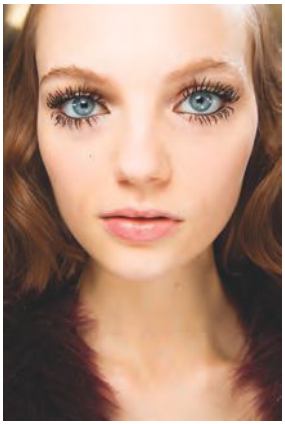
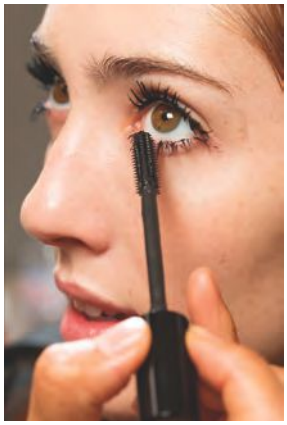
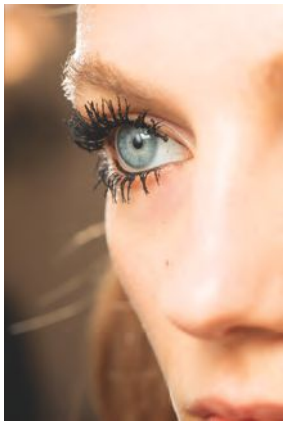
WIB by Suna Dumankaya'nın Kurucusu Uzman Estetisyen Hacer Sağır, bakışlarıyla farkını ortaya koymak isteyenlere ipek kirpik uygulaması hakkında bilgiler veriyor: "İpek kirpik, saf ipekten imal edilen kirpik görünümündeki ince tüylerin, kirpik diplerine teker teker eklenmesi işlemidir. Uygulamada ipek kirpikler kişinin kendi kirpiklerinin diplerine özel medikal bir yapıştırıcı ile yapıştırılıyor. İpek kirpiklerin doğal bir görünüm sunması için yaklaşık 8 -15 milimetre uzunluğundaki çeşitli kalınlığa ve şekle sahip kirpiklerden uygun olanlar seçiliyor. Uygulama yaklaşık olarak bir buçuk saat sürüyor. Ancak doğru ve sağlıklı sonuçlar için uygulamanın profesyonel ve bu konuda eğitim almış kişiler tarafından uygulanması gerekiyor." *wib.com.tr*

Doğal kaş-kirpik serumu, 55 TL, Incia

Lash Enhancing, 410 TL, Neulash

SERUM GÜCÜ

KENDİ KİRPİKLERİNİZİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN SERUMLARDAN FAYDALANABİLİRSİNİZ. KİRPİKLER İÇİN ÖZEL OLARAK ÜRETİLEN SERUMLAR İÇERİKLERİNDEKİ YAĞLAR VE VİTAMİNLERLE KİRPİKLERİ BESLİYOR. ÖNEMLİ OLAN SERUMU HİÇ AKSATMADAN, HER GÜN DÜZENLİ KULLANMAK.

Dior'un sonbahar-podyumunda nötr tenin, nude dudakların ve örümcek kirpiklerin ön planda olduğunu görüyoruz.

TAKMA KİRPİKLERE ŞANS VERİN

Takma kirpik konusunda profesyonelleşmek için yönlendirmelerimizi dikkate alın.

- Göz büyüklüklerimiz eşit olmadığı için bütün kirpiğin tam göz kapağımıza uygun ölçüde olmasını bekleyemeyiz. O nedenle gözün dış çizgisine taşmayacak şekilde keserek mutlaka kendi göz ölçünüze getirin.
- Takma kirpiği takmadan önce kendi kirpiklerinizi de şekillendirin. Önce kıvırıcı ile kıvırın, ardından maskara uygulayın. Bu sayede takma kirpiğiniz kendi kirpiklerinizin üzerinde daha rahat şekil alır ve bütünlük sağlanır.
- Takma kirpiğinizin dibine yapıştırıcıyı sürdükten sonra birkaç saniye birazcık kurumasını bekleyin. Böylece yapıştırıcı havayla aktive olacak ve kirpiğiniz daha sağlam yapışacak.
- Kirpiği cımbızla tutun ve yerleştirmeye ortadan başlayın. Göz kapağınızın ortasına oturtun ve ardından kenarlarını sabitleyin.
- Eğer yapıştırma konusunda halen sorun yaşıyorsanız yapmanız gereken kirpiğinizi üç eşit parçaya bölmek.

BABY FACE
BEAUTY

HERKES "BABY FACE" İSTER!

Lutronic Baby Face Beauty™ thulium lazer ile gözenekler temizlenerek sıkılaşır, cildteki lekeler solmaya başlar. Lazer ciltte ortalama otuz bin mikro kanal açar ve sonrasında cilt için özel seçilen, cildin ihtiyacına yönelik ürünler hazırlanarak cildin alt katmanlarına gönderilir.

Cilt içeriden dışarıya iyileşme sürecine girer, ve ciltte ışıl ışıl parlaklık hemen görülür. Unutmayın sadece sağlıklı cilt parlar!

Size en yakın noktamız için;
www.babyfacebeauty.com.tr

İstanbul | Ankara | İzmir | Bursa | Antalya | Eskişehir | Adana | Kayseri | Konya

LUTRONIC®

/babyfacebeauty.com.tr

STS

Birkaç sezondur egemenliğini kaybeden mat rujlar, bu kış taht oyunlarındaki yerini geri alıyor! Kusursuz matlığı yakalamanın ne kadar zor olduğunu biliyoruz ancak unutmayın ki doğru taktiklerle kazanılamayacak savaş yoktur!

DAMLA DURAK

5 Adımda Kusursuz Matlık

FOTOĞRAF: JON PETTERSON/STUDIO D-HEARST M

1 Pürüzsüzleştirme

Mat rujların en kötü yanı, dudakları biraz kurutmaları. Eğer dudaklarınız soğuklardan fazlasıyla etkilenip kuruyor ve çatlıyorsa mat rujlar kabus bir görünüme yol açar. Bunu önlemek için yapılacak ilk adım tabii ki dudak peeling'lerinden yardım alarak ölü derilerden arınmak. 5-10 saniye nazikçe bu işlemi yaptıktan ve ılık suyla yıkadıktan sonra dudaklarınızın ne kadar pürüzsüz olduğuna inanamayacaksınız.

1 *Lip Scrub, 34,95 TL, Kiko*

2 *Poutmud Fizzylip, 89 TL, Glamglow*

ÖN HAZIRLIK ÇOK AMA ÇOK ÖNEMLİ!

2 Dolgunlaştırma

Şekilli ve dolgun dudaklar mat rujları her zaman çok daha iyi gösterir. Üstelik bu sayede rujunuz dudaklarınızın arasındaki çizgilere ve çatlaklara dolmamış olur. Peeling işleminin ardından, dolgunlaştırıcı özelliğe sahip bir ürünü dudaklarınıza uygulayın ve etki edene kadar birazcık bekleyin. Bu tipte ürünler dudaklarınızda karıncalanma yapabilir .

1 *Plumprageous, 89 TL, Glamglow*

2 *Lip Sculpt, 123 TL, Teoxane*

NE KADAR DOLGUN, O KADAR SEKSİ!

3 Şekillendirme

Her ne kadar mat likit rujların fırçaları uygulama kolaylığı sağlayacak incelikte olsa da, kabul edelim ki sıvı yapısından ötürü muntazam şekilde sürmek çok kolay değil. Rujun dudakta eğri bürü, hatalı görünmesini asla istemeyiz! Rujunuza en yakın tonda yumuşak uçlu dudak kalemiyle dudak hattınızı çerçeveleyin. Böylece hatlarınız belli olacak ve taşırma riski sıfıra inecek.

1 *Fall Lip liner, 34,95 TL, Kiko*

2 *Nothin but Nude, 34,90 TL, Sephora*

3 *Velvet Lipliner, 75 TL, Nars*

4 *Stylematic Lipliner, 14,99 TL, Flormar*

TABİİ Kİ BİRAZ İNCE İŞÇİLİK GEREKİYOR!

4 Zemin Hazırlama

M.A.C Cosmetics'in tamamen mat ruj öncesi için tasarlanan dudak bazı Prep+Prime Lip Balm ile tanışın! Renksiz ruj bazı olan ürün, dudaklara hafif nem sağlıyor, pürüzsüzleştiriyor ve belirginleştiriyor. Rujunuzun kalıcılığını da artırdığını söyleyebiliriz. Bazlı ve bazsız farkını daha ilk denemenizde anlayacaksınız. Markayı bu özel ürün için tebrik etmek gerek.

1 *Prep+Prime Lip Primer, 68 TL, M.A.C*

İŞİN SIRRI MUTLAKA BAZ UYGULAMAKTA!

5 Final Adımı

İşte şimdi kusursuz mat ruj uygulamasında sona geldiniz. Likit mat rujunuzu "dudaklarımı aşırı kurutacak mı, çizgilere dolacak mı, pul pul dökülecek mi" endişesi yaşamadan rahatlıkla sürebilirsiniz. Mat likit rujların en büyük avantajı akışkan yapıları sayesinde kolayca uygulanması ve kısa süre içinde kuruyarak dudağa tamamen sabitlenmesi. Dilediğinizi yiyip içmekte ve hatta öpüşmekte özgürsünüz!

1 *Powermatte, 99 TL, Nars*

2 *No 103, 52,90 TL, Yves Rocher*

3 *Artist Rouge, 112 TL, Make Up For Ever*

ŞİMDİ DUDAKLAR TAMAMEN MAT VE KUSURSUZ!

Yüzünün daha aydınlık görünmesi için köşe kısımları çok da dağınık olmamalı. Kaşlarınızı iple almanızı öneririm.

Elizabeth Taylor Kaşı İstiyorum!

Kaş konusu önemli! Doğru tasarlanmış bir kaş, yüzün ifadesini tamamen değiştirir, tarzınızı tamamlar. Kaş tasarımının inceliklerini Reyhan Boğa ile konuştuk. Konu hakkında merak ettiğimiz her şeyi sorduk.

SERPİL ÇEKİN

2005 yılından beri kozmetik sektöründe olan Reyhan Boğa'nın uzmanlık alanı kaşlar. Güzellik uzmanlığı, kalıcı makyaj, kaş tasarımı konusunda birçok profesyonel eğitimi tamamladıktan sonra sinema ve televizyon sektöründe çalışan Boğa, altı yıl önce de kendi adını taşıyan kaş tasarımı atölyesini açtı. Doğallıktan yana olan Boğa, sanatçı titizliğiyle tasarladığı kaşlarla yüze yeniden hayat veriyor.

Tasarım yaparken hangi yöntemleri kullanıyorsunuz?
Son yıllarda mikropigmentasyon ve mikroblading yöntemlerini kullanıyorum. Mikropigmentasyon, cilde mekanik şekilde bitkisel boyayla kıl efekti vererek yapılan bir işlem. Kalıcılığı 1-2 yıl arasında değişiyor. Mikroblading ise deride küçük kesiler yapılarak uygulanıyor. Kalıcılığı 8 ay-1 yıl arasında değişiyor. Cilt yapısı, kaş tasarımını doğrudan etkileyen en önemli faktör. Ender de olsa bazı ciltlerde aynı sonucu alamayabiliyoruz. Bu da kalıcılık süresine etki ediyor.

Güzel bir kaş nasıl olmalı?
Kaş, yüz için çok önemli; ifadeyi etkiliyor. O yüzden kişinin kendi kaş ve yüz yapısı, hatta tarzı baz alınmalı. Yüze uygun olan tasarımını önce taslak halinde çiziyoruz ve uygulama yapacağımız kişiyle birlikte inceliyoruz.

Küsen kaşlar için ne önerirsiniz?
Küsen kaşlar, ustura bakımları ve vitamin destekleriyle yeniden güçlendirilebilir. Evde özel yağlarla da destekleyebilirsiniz. En iyi sonuç veren bademyağı, zeytinyağı, E vitamini, Hindistan cevizi yağı oluyor.

Kaşını ilk kez aldıracak olanlara ne önerirsiniz?
Kaş başlangıcı ve bitimi çok fazla dikkate alınmamalı. Genel olarak dağılmış tüyler alınıp bir çerçeve belirlenmeli. ■

KAŞLA İLGİLİ YANLIŞ BİLİNENLER

✗ Kalıcı makyaj kaşları döker! Hayır dökmez, aksine deri altında oluşturduğu kan dolaşımı sayesinde yeniden kıl köklerinin güçlenmesini sağlar.

✗ Elizabeth Taylor kaşı istiyorum! Tamam ama her kaş modeli herkeste aynı sonucu asla vermez. Kaş tasarımının tamamen kişiye özel olması gerekir.

✗ Kaş alınırken burun hizasından göz kenarına ölçü alınır! Tasarım yaparken herkes için aynı ölçü alınamaz. Düşük göz yapısı olan birine kaş bitiminin çok uzun tutulmaması gerekir. Hafif kalkık ve gür kaş tasarımı, mutsuz ifadeyi yok eder.

reyhanbogaofficial

FOTOĞRAF: BETÜL YAZICIOĞLU

İlham Veren Koleksiyon

Nars, farklı sanatçılarla ortaya koyduğu özel koleksiyonlarına bir yenisini daha ekliyor ve ikonik fotoğrafçı Man Ray koleksiyonu ile bizi yine heyecanlandırmayı başarıyor. Bu özel ve çarpıcı işbirliğinin detaylarını markanın deha yaratıcısı François Nars'ın kendisinden dinledik.

DAMLA DURAK

FRANÇOIS NARS

Man Ray'i ve onun işlerini ilk olarak nasıl keşfettiniz?
Çocukken Man Ray'in fotoğraflarını gördüğümü hatırlıyorum ancak 19 yaşında Paris'e taşındığımda gerçek anlamda Man Ray'i keşfettim diyebilirim.

Koleksiyonda bulunan altın rengi dudakların ilham kaynağı nedir?
Sanat yönetmeni Fabien Baron'a belirli bir görüntüyü koleksiyona dahil edip edemeyeceğimi sordum; altın dudaklar ve Man Ray logosuyla geri döndü. Onunla çalıştığım için çok şanslıyım, tamamen güvenebileceğim inanılmaz biri.

Bütün koleksiyonu neden Man Ray'e ithaf etmeye karar verdiniz?
Kendisi, daha önce birlikte çalıştığımız tüm sanatçılara da esin kaynağı olmuş bir isim. Bu nedenle Man Ray ile koleksiyon çıkarmak oldukça yerinde bir hamle oldu. Ve şimdi eserleriyle bizi etkileyen tüm sanatçılara hürmetlerimizi sunuyoruz.

Man Ray'in estetiğini ve vizyonunu nasıl tanımlıyorsunuz, bunlar Nars dünyasıyla nasıl uyuşuyor?
Man Ray'in fotoğrafçılığının modernliği her zaman aklımı başımdan

almıştır. Kendisi daima alışılmışın dışında işler yaptı ve bu da benim Nars markası ile Man Ray arasında kurduğum en önemli bağ. O, tuhaflığı ve uçlarda olmayı severdi. Ayrıca mükemmel bir ışık hissi vardı. .

Hangi ürünler favorileriniz?
Favorim olanını belirlemek zor. Seçmek zorunda kalsaydım, Man Ray'in ikonik fotoğrafıyla sunulan Glass Tears göz farı paleti kesinlikle favorim olurdu. Tek başına görüntüsü çok güzel ve tabii ki paletin renkleri de mükemmel. Tek başına veya kombinasyon halinde kullanılabilirler. Dudakları seviyorum, bu yüzden dört farklı renk içeren Les Amoureux Audacious ruj kutusunu da tercih ederdim.
Son olarak Gold Highlighter'ı çok seviyorum. Cildinize doğal bir parlaklık veren yeni formülüyle herkeste harika görünüyor. ■

Yeni çıkan ürünleri deniyor, trendleri takip ediyor ve ünlü isimlerden daima ilham alıyoruz! Cosmopolitan ekibi olarak 2017'de vazgeçilmezimiz olan kozmetik ürünlerini ve ilham perilerimizi seçtik.

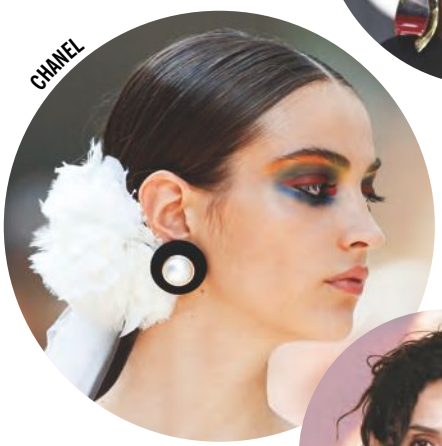
2017 GÜZELLİK FAVORİLERİMİZ

● FAVORİMİZ OLAN CİLT VE SAÇ BAKIM ÜRÜNLERİ HANGİLERİ? ● VAZGEÇİLMEZİMİZ OLAN RENKLİ KOZMETİK ÜRÜNÜ HANGİSİ? ● FAVORİ 2017 PARFÜMÜMÜZ HANGİSİ? ● HANGİ BAKIM/ESTETİK UYGULAMASINI DENEDİK? ● HANGİ TREND İLE TANIŞTIK VE SEVDİK? ● HANGİ ÜNLÜDEN ETKİLENDİK? ● HANGİ PODYUMDAN İLHAM ALDIK?

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK

Mavi ruj trendi çok hoşuma gitse ve bana yakışsa da, uygulayıp sokağa çıkamadım henüz.

Chanel podyumu her sene olduğu gibi bu sene de çok ilham verici!



Jason Momoa'nın biricik karısı Lisa Bonet'nin duruşunu, mimiğini, saçını, makyajını her halini beğeniyor ve imreniyorum.

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

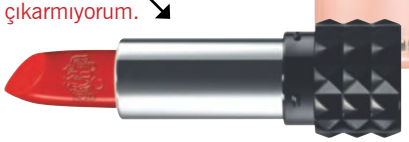
ÖZLEM KOTAN

Nuxe Petales De Rose misel temizleme yağı ile makyajımı temizlemeyi seviyorum. Procsin by Nihat Odabaşı Pearl şampuan yepyeni bir ürün ve etkileri inanılmaz. Saçlarım gürleşti ansızın.

En son LifePlus Aesthetics'te güneş lekelerimden kurtulmak için kimyasal peeling uygulaması denedim ve beni aşırı mutlu etti.

Tom Ford Oud Wood; bu koku aklımı başımdan alıyor!

Dünyaca ünlü dövme sanatçısı Kat Von D'nin koleksiyonundaki kırmızı ruj harika; çantamdan çıkarmıyorum.



YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

ÖZGE ZEKİ

Kryolan şeftali rengi allığım; onsuz sokağa adım atamıyorum!

Gökhan Haytoğlu Klinik'te Hydrafacial ile cildim yenilendi. Marebelis Klinik'teki Bubble bakımı da cildi neme doyuruyor.

Artistry LX Supreme nemlendirici, cildimi derinlemesine nemlendiriyor ve ipek gibi görünüm sağlıyor. Pantene 3 Dakikada Mucize Kremin ise etkisini hemen hissettim.

Korloff Take Me To The Moon EDP'nin çiçeksi notalarıyla çok temiz bir koku.

Valentino podyumundaki ışıltılar çok modern ve etkileyici.

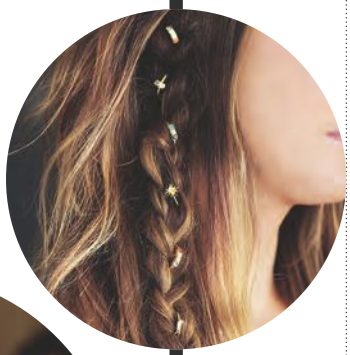
Bella Hadid saçı ve makyajıyla muhteşem!

Metalik oje trendini çok sevdim ve uygulamaya da başladım.

GÖRSEL YÖNETMEN

BAHAR ŞAHİNBAŞ

Saç konusunda çok cesaretli olmasam da saç küpelerini çok sevdim.



Selena Gomez'in Met Gala'daki cesur göz makyajına bayıldım!

Balmain podyumundaki dağılmış, muntazam olmayan göz makyajı çok cool bir görünüm.

Acısız ama etkili güzellik isteyenler için i-LipoXcell etkili bir çözüm; denedim ve memnun kaldım.

Chanel Ombre Premiere göz farı bu sezon makyajımın vazgeçilmesi oldu. Yapısı yumuşacık!

Victoria's Secret Bombshell Summer bence en iyi 2017 parfümü.

Favori cilt bakım ürünüm; Origins, Drink Up Intensive Overnight Mask to Quench Skin's Thirst yoğun nem veren gece maskesi. Cildim çok kuru olduğu için içerdiği kayısı çekirdeği yağı ve avokado ile cildimi nemlendiriyor. Favori saç ürünüm ise John Frieda Luxurious Volume hacimli saçlar için bakım kremi ise saçlarımı ağırlaştırmadan nemlendirdiği ve muhteşem koktuğu için kesinlikle favorim.

GÜZELLİK EDİTÖRÜ

DAMLA DURAK

Nişantaşı Citys'in içinde yer alan CryoTherapy'i denedim ve sonuçtan çok etilendim. Soğuk, cildteki gözenek görünümüne çok iyi geliyor.

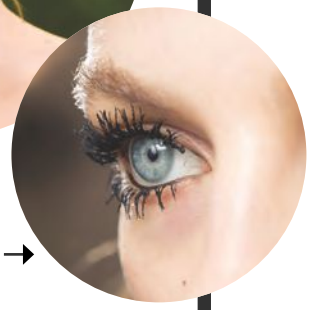
Christian Louboutin Les Yeux Noirs Lash Amplifying Lacquer bu zamana kadar denediğim en iyi maskara!

Kıvırcık ve kabaran saçlarımı OGX'in Sea Mineral Moisture şampuanı ile kontrol altına alabildim. Göz çevremi anında aydınlatan ve nemlendiren Nuxe Nuxellence olmadan artık hayatıma devam edemem! Üstelik harika bir faz bazı görevi görüyor.

Tartışmasız ve açık ara farkla: Twilly d'Hermès.

Fendi'nin glitter dudaklar tercih ettiği bu iddialı podyumundan etkilenmemek mümkün mü?

Lily-Rose Depp'in cool makyaj seçimlerini çok takdir ediyor ve kendisini ilgiyle takip ediyorum.



Örümcek kirpik trendine bayıldım; gözlere çok dramatik bir hava katıyor.

MUHABİR

LARA AKYEL

Cilt için Caudalie Vinoperfect Concentrated Brightening Essence bu yıl favorim oldu, cildime doğal parlaklık vererek sağlıklı bir ışıltı sağlıyor. Saç için ise Yves Rocher yıpranmış saçlar için onarıcı uyku bakım kremi saçlarıma ben uyurken bakım yapıyor.

Sanda Spa'da ısıtılmış kakao tozu keseleriyle uygulanan Cocoa Touch masajını asla unutmayacağım!

L'Occitane Roses et Reines en Rouge, hem şişe tasarımı hem de kokusuyla kalbimi çaldı.

Nars'ın Dual Intensity Desdemona göz farı. Canlı rengi ve metalik geçişleriyle cumartesi akşamı programımın vazgeçilmezi oldu.

Grafik eyeliner trendini farklı, yaratıcı ve sonsuz opsiyonlu olduğu için seviyorum. Günlük hayatta kullanmak zor olsa da özel davetlerde fark yaratmak için çarpıcı bir opsiyon.

Sıcak tonlardaki göz makyajı ile kırmızı ruj genç ve fresh bir görünüm sağlamış. Bayıldım!

Sara Sampaio – 2017 Cannes

Oscar de la Renta podyumundaki pastel farların bir arada kullanımı romantik bir hava yaratmış.

It-girl denince aklıma gelen ilk isim Chloe Sevigny oluyor. 90'ların en cool kadını karizmasını hiçbir zaman kaybetmiyor.

CHLOE SEVIGNY

Saint Laurent podyumu kesinlikle çok etkileyici. Örgülerin kullanımı iddialı.

ARMANI PRIVE

Dumanlı göz makyajı bence 2017'nin en havalı trendlerinden. Siyah kalemleri ve farkları dilediğiniz gibi dağıtmak serbest!

KONULAR EDİTÖRÜ

REYHAN GÜNEŞ

Selülit tedavisinde uygulanan LPG uygulamasını denedim. Yalnızca üç seansta bile bacaklarımda gözle görünür fark oldu.

Caudalie Mask Purifiant maske siyah noktalardan kurtulup daha gözeneksiz ve canlı cilde sahip olmamı sağladı. John Frieda Frizz Ease saç bakım maskesi ise saçımdaki elektriklenmenin önüne geçerek hacim kazandırdı.

Jo Malone English Oak &Hazelnut favorim! Odunsu kokuları hayli etkileyici buluyorum. Parfümdeki fındık notaları da parfüme maskülen hava katıyor.

Absolute New York'un keçe uçlu eyeliner ile incecik ve kuyruklu eyeliner çekmek çok kolaylaştı!

1

Kofrelerin en büyük avantajı birden çok ürünü çok daha ekonomik şekilde sunuyor olması.

129 TL, Nuxe

2

225 TL, L'Occitane

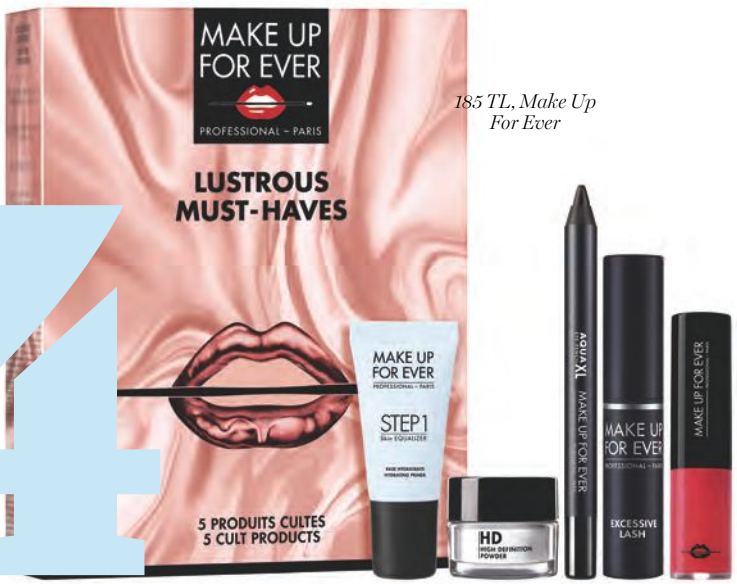
YILIN EN GÜZEL ZAMANI

Yılbaşı kofrelerini görüp de yeni yıl ruhuna girmeyen, heyecanlanmayan var mı?

3

54,5 TL, Lierac

4



185 TL, Make Up For Ever

325 TL, Darphin

Sevdiklerinize verebileceğiniz en iyi hediye seçeneklerinin başında tabii ki kofreler geliyor.

Kofrelerin yeni yıla özel ambalajları içindeki ürünlerden bile daha dikkat çekici oluyor.

119,90 TL, The Body Shop

518 TL, Hermès

Bazen farklı ürünler, bazen de aynı ürünün farklı boyları yer alıyor.

271 TL, Halloween

14,90 TL, Sephora

512 TL, Carolina Herrera

56,95 TL, Avon

1.130 TL, Floraiku

Patronunuza ne alacağınızı biz söyleyelim! Böyle bir setten çok etkilenecek.

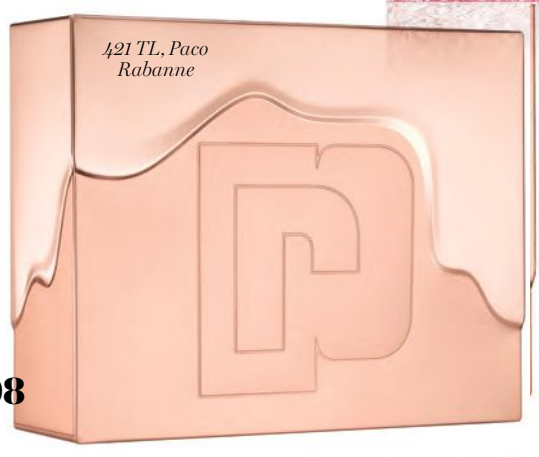
555 TL, Elie Saab

En yakın arkadaşınıza yeni yılda favori parfümünü hediye edin. Hem de yanındaki sürprizleriyle!

505 TL, Narciso Rodriguez

YENİ YIL DENİNCE ÇOĞUMUZUN AKLINDA ŞU KELİME BELİRİYOR: HEDİYELER!

Kofrelerde yer alan vücut losyonlarını parfümle kullanmak kokunun kalıcılığını artırıyor.



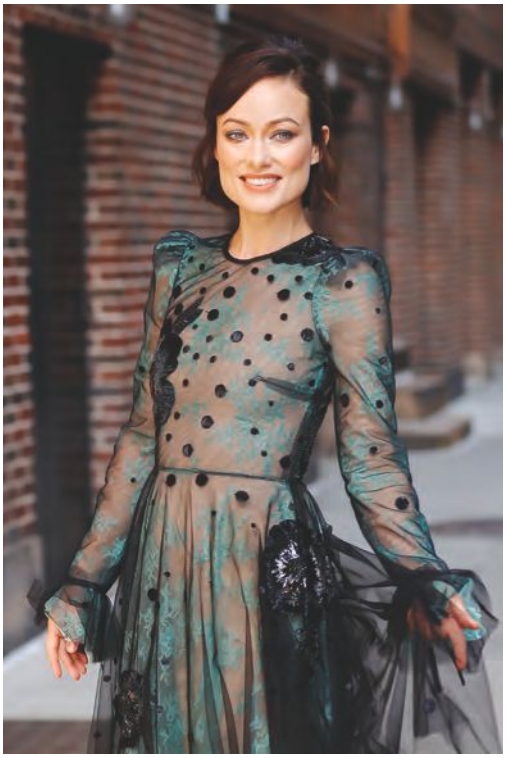
421 TL, Paco Rabanne

YILBAŞINA ÖZEL HAZIRLANAN KOFRELERDEN BÜTÇENİZE UYGUN OLANINI SEÇEBİLİRSİNİZ.

GÜZELLİKLERİYLE ÜNLÜ KADINLARIN BAKIM SIRLARINI HEP MERAK EDECEĞİZ; NASIL OLUYOR DA BU KADAR PARLAK CİLTLERE, CANLI SAÇLARA, PÜRÜZSÜZ TENLERE SAHİP OLUYORLAR? CEVAPLARI BURADA!

SERPİL ÇEKİN

Çok Güzel Sırlar Bunlar



Olivia Wilde

"Nemlendiricimi buzdolabında tutuyorum"

Yüzümü yıkama ve nemlendirme konusunda oldukça iyiyim. Genellikle gül içerikli ürünler kullanmayı seviyorum. Bir güzellik uzmanı tavsiye etmişti; nemlendiricimi buzdolabında saklıyorum ve yoğun neme ihtiyacım olan zamanlarda kalın bir tabaka halinde yüzüme sürüp bekletiyorum. Soğuk şok etkisi yapıyor, kan dolaşımını artırıyor. Cildim nemlendiriciyi tamamen emdiğinde de çok iyi hissettiriyor. Fakat göz kremi kullanma konusunda çok iyi değilim. Gözlerim yorgun ve şişkin olduğunda soğuk çay poşetleriyle kompres yapıyorum. Kafein iyi geliyor. Annem çocukken hep korumasız güneşe çıkmamamız gerektiğini söylerdi. "Güneşten korun, nemlendirici kullan, cildine iyi bak" derdi. Böylece, çok genç yaştan itibaren cildime bakmam için teşvik etti beni. Yaş aldıkça bakımlarımı da yoğunlaştırıyorum. Bunun yanında su içmeye ve iyi uyumaya özen gösteriyorum.

Gigi Hadid

"Sivilcemi diş macunuyla kuruturum"

Güzellik, cildinizin nefes almasına ve iyileşmesine izin vermekle ilgili bana göre. O yüzden günlük hayatımda 'yok gibi' makyaj yapmayı severim. Temiz cilt, pürüzsüz dudaklar, güzel saçlar, hepsi bu! Cildimin nefes olması için düzenli peeling yapıyorum; bu kan dolaşımı sağlıyor; cildim temiz ve yumuşacık oluyor. Dudaklarım için de kese yapıyorum, bu kurumuş ölü deriyi daha iyi atmayı sağlıyor. Atkuyruğumu kusursuzlaştırmak için diş fırçası kullanıyorum. Saçlarımı sıkıca topladıktan sonra diş fırçasıyla tarıyorum; bu tüm pürüzleri yok ediyor. Sivilcelerim içinse annem diş macunu kullanmayı öğretti. Sivilcenin üzerine küçük bir parça diş macunu sürün ve unutun!

Scarlett Johansson

"Yüzümü Elma Sirkesiyle Temizliyorum"

Cildimi yormamak ve temiz tutmak en önemli prensibim. Haftada bir arındırıcı maske yapıyorum. Güneşten korunuyorum ve bol su içiyorum. Düzenli olarak limon sıkılmış su içmeyi alışkanlık haline getirdim. Gözlerim içinse soğuk kompres iyi geliyor. Doğal bakımları çok seviyorum, mesela yüzümü temizlemek için elma sirkesi kullanıyorum. Bunu dermatoloğum da onayladı.

"Nemlendiricimi Masaj Yaparak Sürerim"

Cate Blanchett

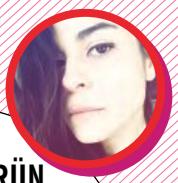
Yıllar içinde, cildimin soluk rengiyle uzlaşmayı öğrendim. 12 yaşımdan itibaren ten rengimi daha canlı gösterecek ürünler kullanmaya başladım. Oyunculuk kariyerim boyunca bir-iki filmde de solaryum ya da otobronzanlarla daha bronz görünmeye çalıştım ama çok işe yaradığı söylenemez. Sonrasında yüksek koruma faktörleri her zaman en yakın arkadaşım oldu. Güzellik konusunda yapabileceğin tek şey, elinden gelen en iyi görünüşü bulmak ve onu korumak. Vitamin takviyesi almayı seviyorum; cildimi içeriden de destekliyorum böylece. Maske yapmak iyi geliyor cildime. Mesela uzun mesafeli uçak seyahatlerinde nem maskesi yaparım yüzüme; tabii bunun için ışıkların sönmesini bekliyorum. Cilt bakımında tutarlılık ve disiplinin de önemli olduğunu düşünüyorum. Cildinize her ne iyi geliyorsa bunu düzenli olarak aksatmadan yapmalısınız; ben öyle yapıyorum. Aldığım en iyi tavsiyelerden biri de nemlendiriciyi cildime masaj yaparak uygulamak. Bu kan dolaşımını hızlandırıyor.

ASLI BEKİROĞLU

Güzellik adına yaptığım en iyi şey bol su içmek. Ve suyumu bir dilim limonla içerim. Sabah-akşam cildimi temizler ve nemlendiririm. Günlük makyajımda sadece kapatıcı ve maskara kullanıyorum.

BELLA HADID

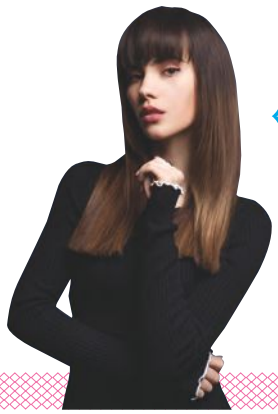
18 yaşından beri sade görünmekten hoşlanıyorum; temiz ten, harika kaşlar! Yüzüme iyi bir bronzlaştırıcıyla renk veririyorum ve kaşlarımı düzeltiyorum. Bu benim günlük rutinim. Kirpiklerimi belirginleştirmeyi de severim ve daima kıvırıcı kullanırım. Maskara sürmediğim günlerde bile kirpiklerimi mutlaka kıvırırım.



BURCU TÜRÜN

Her duştan sonra saçlarıma argan yağı sürmek yıllardır vazgeçilmezim. Makyajımı çıkarmadan asla uyumam. Düzenli uyku, şekerden uzak bir beslenme ve spor, sağlıklı yaşam ve güzellik için yaptıklarım.

Almila Ada



"Evde Doğal Bakımlar Yapıyorum"

Vücuduma iyi bakıyorum. Bol yeşillik tükettiğim, şeker, tuz ve undan uzak bir yemek alışkanlığım var. Her gün iki bardak zencefilli çay içiyorum. Halen her hafta, bale ve pilates yapıyorum. Sette uygulanan makyaj malzemelerinin cilt tipime göre ve organik olmasına, her akşam da derinlemesine temizlemeye dikkat ediyorum. Evde doğal malzemelerle cildime ve saçlarıma bakımlar yapıyorum. Avokado, zeytinyağ ve birkaç damla badem yağını karıştırıp hem cildime hem de saçımı uyguluyorum.

Kendall Jenner

"Son Güzellik Keşfim Temizleme Yağları"

Günlük hayatımda ağır makyaj yapmaktan hiç hoşlanmıyorum. Bu yüzden, işleri basit tutuyorum. Biraz bronz pudra, maskara ve ruj yeterli oluyor. Elmacık kemiklerime, boynuma, göz kapaklarımın üzerine bronz pudra sürüp, ruj ve maskarayla günlük makyajımı tamamlıyorum. Ruju sadece dudağımın ortasına sürüp onu parmaklarımla ve tampon hareketlerle dağıtıyorum; çok doğal sonuç veriyor. Zaman içinde yüzümü tanıdım ve bende neyin iyi göründüğünü buldum. Abartıya gerek olmadığını çok iyi biliyorum. Bir de son zamanlarda keşfim, temizleme yağları. Makyajı inanılmaz şekilde eritiyor bu yağlar. Özellikle dayanıklı maskara ve ruju temizlerken çok iyi, yüzünüzü ovmaya ve zorlamaya gerek kalmıyor. Sabah akşam yüzümü temizlemek ve güneş koruyucu sürmek güzellik adına yaptığım en önemli iki şey.

Candice Swanepoel

"Yüz Masajı Vazgeçilmezim"

Makyaj artisti Pat McGrath bana nasıl kontür yapacağımı ve yüzüm için doğru renkleri öğretti, ki bu şu an gerçekten harika oldu benim için. Yüzünüz için doğru renkleri ve tonları bulmak gerçekten çok önemliymiş. Bir kişiye uyan size göre olmayabilir, bu nedenle sizin yüz şeklinizi iyi tanımanız ve cilt tonunuzu bulmanız gerekiyor. O zaman çok makyaj yapmanıza da gerek kalmıyor. İyi bir nem maskesi ve yüz masajı her zaman vazgeçilmezim. Haftada bir nem maskesi ve düzenli olarak yüz masajı yaptırıyorum. Yüzüme biraz renk katmak istediğimde bu genelde ruj oluyor ama hiçbir zaman çok parlak dudakları sevmiyorum. Mat bir ruj sürdükten sonra dudaklarımın ortasına hafif bir parlatıcı uyguluyorum ve onu parmaklarımla dağıtıyorum. Bu görümünü çok seviyorum. Bir de benim için parfüm çok önemli. Her zaman yasemin kokmayı severim, bence bu benim koku imzam. Hayatımın vazgeçilmezlerinden biri de spor. Boks, pilates ve yoga egzersizlerini düzenli olarak yapıyorum. Makyaja yeni başlayanlara da kaşlarını asla çatmamalarını, saçlarını boyamamalarını ve makyajla uyumamalarını tavsiye ediyorum.

ZOE SALDANA

Saçlarımın parlaklığının mayoneze bağlı olduğunu söyleyebilirim! Annem bir hippiydi ve eve soktuğu her şeyin doğal olmasını isterdi. Hatta arada annem ve kız kardeşimle toplanır saçlarımıza mayonez bakımı yaparız.

SIENNA MILLER

Londralı güzellik uzmanı Una Brennan'dan aldığım tavsiye var ve bence çok işe yarıyor: Yüzünüze buz torbası koyuyorsunuz. Öyle soğuk oluyor ki, sanki beyniniz patlayacakmış gibi hissediyorsunuz ama sonrasında cildiniz canlanıyor ve harika görünüyor. Çünkü kan dolaşımı artıyor ve hücre yenilenmesi başlıyor.

DEMİ MOORE

Uyguladığım bir detoks programında yapılan terapilerden biri de sülüklerle yapılan arındırıcı, toksin atıcı bir tedaviydi. Sülükler ısırdıklarında kanınıza bir enzimin karışmasını sağlıyorlar ve bu enzim antiaging yapıyor.

Romee Strijd

"Gül Sabunu Kullanırım"

Sabah soğuk suyla yüzümü yıkıyorum. Bu kan dolaşımı için çok iyi. Cildimi her zaman gül sabunuyla temizleyip nemlendirici sürüyorum. Biraz renklendirmek istediğimde ise sadece hafif ışıltılı bronz pudra sürüyorum. Kirpiklerimi kıvırıp hafif bir maskara uyguluyorum ve hafif mat ruj sürüyorum. Makyajımı mümkün olduğunca misel suyla çıkarmaya çalışıyorum. Saçlarım içinse kuaföre gitmeyi sevmiyorum. Banyoda volüm veren bir şampuandan sonra uçlarına krem uyguluyorum. Kuruttuktan sonra da tepede topuz yapıp bir saat bekletiyorum. Böylece saçlarım yatışmış oluyor ve doğal dalgalı bir form alıyor.

Öznur Serçeler

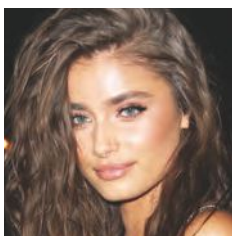
"Bakarsan bağ, bakmazsan dağ olur" der annem. Ben de bu sözden feyz alarak elimden geldiğince doğal içerikli ürünler kullanırım ve aksatmadan cilt temizliğimi yaparım. Makyajı çok severim ve genelde doğal tonlarda kullanırım. O yüzden makyaj yapsam dahi aşırı süslü görünmem. Beslenme anlamında; taze ve mevsim sebze meyvelerini tüketmeye gayret ederim. Ama insan egzersiz yapmayınca bunların hepsinden yarım sonuçlar alıyor, o yüzden her gün 20 dakika bile olsa bir yürüyüş yapmaya özen gösteririm. En vazgeçilmezim, her zaman güneş kremidir.

"Güneş Koruyucu Sürmeden Çıkmam"

"Soğuk Su Cilt İçin Harikadır"

Nicole Kidman

Soğuk su, muhtemelen kendiniz için yapabileceğiniz en basit ve kolay güzellik egzersizlerinden biridir; sizi uyandırır, şişliklerinizi azaltır, hücre yenilenmesine yardımcı olan kan dolaşımını hızlandırır. Konuyla ilgili yapılan pek çok bilimsel araştırma var, cildinizi soğuk suya maruz bırakmanın dolaşımı arttırdığı biliniyor. Eğer soğuk su şoku fazla gelecekse, göz kreminizi ve serumunuzu buzdolabında tutun, böylece yüzünüze soğuk duş etkisi yapabilirsiniz. Egzersiz yapmak da benim için çok önemli. Sabahları genellikle dışarıdayım. Dışarıda egzersiz yapmayı seviyorum ama güneşi sevmiyorum. O yüzden cildimi temizledikten ve nemlendirdikten sonra mutlaka SPF 100 içeren güneş koruyucu sürüyorum. Evet, 100! Ailemde cilt kanseri geçmişi var, bu nedenle hep dikkat etmek zorundayım.



TAYLOR HILL

Hindistan cevizi yağı benim için bir kurtarıcı. Kuru cildimi yatıştıran, yumuşatan, nemlendiren daha iyi bir şey yok.

SALMA HAYEK

Tam 15 yıldır düzenli olarak sebze ve meyve sularıyla detoks kürleri yapıyorum. Üçüncü günün sonunda cildim ışıl ışıl oluyor.

Kate Moss

"Yüzüme Buz Banyosu Yaparım"

Yüzüm yorgun görünüyorsa eski bir Hollywood hilesini uygularım. Buz ve su dolu bir kaseye biraz da taze sıkılmış salatalık suyu ekleyip birkaç dakika kafamı içine sokup çıkarırım. Sonrasında taze bir papatya gibi hissedersiniz. Yüzünüzdeki tüm şişlikler gider, kan dolaşımı hızlanır; taptaze görünürsünüz! Bunun dışında her zaman iddialı gözler ya da iddialı dudakları severim. Kuaföre gitmekten hiç hoşlanmam, saçlarımı kendim yaparım ama her zaman iyi bir makyaj artistine ihtiyacım var. Güzellik konusunda aldığım ve verebileceğim en iyi tavsiye ise şudur: "Su iç, makyajını temizlemeden uyuma ve egzersiz yap".

BAŞAK DİZER TATLITUĞ

Cildime her yıl PRP yaptırıyorum. Ayrıca haftada bir kez evde peeling ve maske yapıyorum. Cildimi çok rahatlatıyor. Vücut bakımı için olmazsa olmazım kese yaptırmak. Vücudumu Hindistan cevizi yağıyla nemlendiriyorum. Çok iyi geliyor.

LARA STONE

Hazırlanmak için saatler harcamayı sevmiyorum. Basit ve natürel makyaj yapmaya çalışıyorum ve karmaşık saç modellerinden de uzak duruyorum. Her zaman lekeli ve renk dengesizliği olan cildimle savaşmak zorunda kalmışımdır. Ama BB ve CC kremlerin ortaya çıkmasıyla birlikte bu sorunlarım son buldu!

RÜYA BÜYÜKTETİK

Cildim için en son Dermapen uygulamasına başladım. Dermapen'in üzerindeki mikroiğneler sayesinde cilt yenileniyor, canlanıyor. Ciltteki pürüzleri, lekeleri tedavi ediyor. Günlük cilt bakımımı da asla aksatmam.

Dilan Çiçek Deniz

Kimyasala maruz kalmaktan hiç hoşlanmıyorum, bu yüzden mümkün olduğunca doğal içerikler kullanmaya çalışıyorum. Daha çok annemden öğrendiğim güzellik reçetelerini uyguluyorum. Annem bitkileri çok araştırır ve içeriklerini sevdiği bitkilerden maskeler hazırlar. En çok kullandığım maskelerden biri bal, okaliptüs, karanfil karışımı. Bu maske cildimi tazeliyor ve canlandırıyor. Günlük hayatta fazla makyaj yapmam, ama maskara ve ihtiyaç duyarsam BB krem kullanırım. Ama göz altlarımda mor halkalar olduğu için genellikle onları kapatmak zorunda kalıyorum. Ayda bir kez de saç bakımına gidiyorum. Zaman zaman da evde kendim zeytinyağı bakımı yapıyorum.

Jessica Chastain

"Makademia Yağı Cilt İçin Çok Faydalı"

Cilt bakımı doğal içeriklerden destek alıyorum. Zeytinyağı ve makademiya yağı gerçekten çok faydalı. Duşa girmeden önce ikisinden birini yüzüme ve tüm vücuduma sürüyorum. Buharın da etkisiyle yağ cildime iyice nüfuz ediyor. Bazen de öncesinde greyfurt ve deniz tuzu karışımıyla hazırladığım peeling'i kullanarak, vücudumu ölü derilerden arındırıyorum; bu güzellik reçetesini bana bir arkadaşım önerdi. Başka bir arkadaşım da fotoğraflarda iyi görünmem için bir tüyo verdi: Gülümsediğinizde dilinizi dişlerinizin arkasına yapıştırıyorsunuz böylece diş etleriniz görünmüyor. Benim kocaman gülümsemek gibi bir sorunum var ve fotoğraflarda hiç iyi görünmüyor, bu basit hile çok işime yaradı. Birçok aktris ve aktör bunu uyguluyor.

Bensu Soral

"Kahve Telvesi Maskesi Çok Etkili"

Makyaj yaparak anı kurtarabiliriz elbette fakat gelecekte bunun olumsuz yanlarıyla karşılaşmak istemediğim için elimden geldiğince az tercih ediyorum. Altı ayda bir cildime profesyonel bakım yaptırıyorum. Her defasında farklı bir teknik deniyoruz. Onun dışında evde kahve telvesiyle sık sık yüzüme ve tüm vücuduma peeling yapıyorum. Bence çok etkili. Cilt kadife gibi oluyor. Ayrıca yüzüme her türlü meyvenin kabuğunu yapıştırıp onlarla oynuyorum. Parlak bir cilt isteyenlere bunu tavsiye ederim. Vücut bakımı içinse her duş sonrası nemli vücuduma bebe yağı sürüyorum ve durulamadan vücudumun emmesini bekliyorum. Ertesi güne kadar onun yumuşaklığı ve nemi devam ediyor. Müthiş bir bakım!

Begüm Kütük

"Profesyonel Cilt Bakımı Yaptırmayı Severim"

Günlük hayatımda çoğunlukla ışıltılı bir ten, maskara, allık ve dudak parlatıcısı yetiyor. Cildimin temizliğine çok önem veriyorum. Sabah uyanır uyanmaz iyi bir temizleyiciyle yüzümü yıkar, nemlendirici kremimi sürerim. Fırsat buldukça profesyonel cilt bakımı yaptırırım. Ama şimdiye kadar kullandığımız kozmetik ürünlerinin yeterli olmadığını; sağlıklı yaşamaya, beslenmeye, bol su içmeye, uyku düzenine dikkat etmem gerektiğini öğrendim. Saç rengini belirlemek için cilt tonunuzu iyi bilmek ve makyaj renklerini ona göre seçmek doğal görünmek için çok önemli bir tüyo.

Büyük Şova Büyük Hazırlık

Her yılbaşında ses getiren Victoria's Secret şovu için hepimiz çok heyecanlıyız! Peki, biz ne yaptık, son dönemin en favori meleklerinden Stella Maxwell ile büyük geceye nasıl hazırlandığını konuştuk.

DAMLA DURAK

VICTORIA'S SECRET FASHION SHOW'A SAYILI GÜNLER KALDI, HEYECANLI MISINIZ?

Çok heyecanlıyım! Şov öncesinde inanılmaz bir enerji hissediyorum çünkü neler yaşanacağını biliyorum. Şov senede bir gerçekleşiyor ve dördüncü kez bu şovda yer alacağım için tecrübeli hissetmeme rağmen ilk günkü heyecanım devam ediyor. Önceki şovlarda yaşadıklarımı gözden geçirip bu tecrübeleri ve sonsuz enerjiyi yeni şova aktarmak istiyorum.

O MUHTEŞEM KANATLARI İLK KEZ TAKMAK NASIL BİR HİSTİ?

Kanatlar Victoria's Secret için çok ikonik ve özel. Benim için bu kanatları defilede takmak büyük onur. Bu seneki şovda yer alacak kanatlar için de çok heyecanlıyım!

ŞOV ÖNCESİ SADECE STELLA MAXWELL DEĞİL, DİĞER MELEKLER DE YOĞUN HAZIRLIK İÇİNDELER.

ŞOVDAN ÖNCE SPOR PROGRAMINIZI NASIL YOĞUNLAŞTIRIYORSUNUZ?

Farklı tarzları bir araya getirip karıştırmayı deniyorum. Örneğin doğa yürüyüşlerine çıkıyorum. Los Angeles'ta Wisdom Tree adında çok sevdiğim ve oldukça zorlu bir yürüyüş parkuru var. Çok dik ve tek yürüyüş alanından oluşan bu parkuru tamamlamak 20-30 dakika sürüyor ama bittiğinde kendinizi inanılmaz hissediyorsunuz. Manzara muazzam. Aşağıya inmek tabii tırmanmaktan çok daha kolay oluyor. Aşağıya vardığınızda gerçekten bir şeyler başardığınızı hissediyorsunuz. Bunun yanı sıra bol bol yoga yapmaya çalışıyorum. Seyahatlerim ve iş programım el verdiğince antrenörümle bir araya gelmeye özen gösteriyorum.

COSMO KADINLARINA VEREBİLECEĞİNİZ GÜZELLİK ÖNERİLERİ VAR MI? NEMLENDİRİCİ OLARAK HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI KULLANIYORUM. BOL MİKTARDA SU İÇİYORUM VE HER GÜN BİR PROTEİN KARIŞIMI İÇMEK İYİ HİSSETTİRİYOR. ÇOK SEVDİĞİM İÇİN BOLCA AVOKADO YİYORUM, AYNI ZAMANDA İÇERİĞİNDE ÇOK FAZLA SAĞLIKLI YAĞ BARINDIRIYOR, BU DA CİLT VE SAÇ İÇİN ÇOK FAYDALI. VE TABİİ Kİ BOLCA UYKU!

DİYET PROGRAMINIZ NASIL?

Çok besleyici ve dengeli bir diyet uygulamaya çalışıyorum. Bence sağlıklı, güçlü ve seksi hissetmek çok önemli! Bunun için diyet oldukça çok önemli. Egzersizlerimin ardından enerjimi yüksek tutmak için bolca protein tüketiyorum ve protein karışımı içiyorum.

HER ZAMAN IŞILDAYAN BİR CİLDİNİZ VAR. BAKIM RUTİNİNİZİ ÖĞRENEBİLİR MİYİZ?

Pek çok doğal ürün kullanıyorum, içeriğinde Hindistan cevizi yağı olan ürünler yoğunlukla favorim. Olabildiğince doğal olmak ve doğal içerikleri tercih etmek bence çok önemli. En önemli şeylerden biri de yeterince sıvı tüketmek, bunun için bol bol su içiyorum. Özellikle çok sık seyahat ederken buna çok önem veriyorum.

ŞOV İÇİN YOGA EGZERSİZ PROGRAMINIZ VARDI, NEDEN YOGAYI TERCİH EDİYORSUNUZ?

Eskiden çok fazla raket sporlarıyla ilgileniyordum. Bu yüzden eğer bir partner bulabilirsem -ki zor kısmı burası- daha fazla tenis ve squash oynamak isterdim. Golf de çok severek yaptığım bir spor. Eğer partnerim yoksa yogayı tercih ediyorum. Kesinlikle bundan zevk alacağımı, terleyeceğimi ve iyi bir egzersiz yapıp kendimi iyi hissedeceğimi biliyorum.

SPOR YAPARKEN NASIL GİYİNMEYİ TERCİH EDİYORSUNUZ? VICTORIA SPORT KOLEKSİYONUNDAN OLMAZSA OLMAZ PARÇALARINIZ NELER?

Victoria Sport'un yeni Angel Max spor sutyeni inanılmaz. Gerçekten çok hafif. Kapsüllü kalıbı göğsü sabitliyor; bu sayede mükemmel bir görünüm, rahatlık ve destek sağlıyor. İstediğim gibi hareketleri yapabiliyorum ve rahatsız hissetmekle ilgili hiçbir şüphem olmuyor. Koleksiyondaki yeni favorim kesinlikle bu sutyen.

ŞOVLAR BİTTİKTEN SONRA GENELDE KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Bu benzersiz ve olağan dışı bir his... Tüm bu süreç ve yaşanan tecrübelerden dolayı duygusal bir sarhoşluk yaşıyorum. Bittiğinde ise içinizdeki bu enerjiyle ne yapacağınızı bilemiyorsunuz. Çok büyük bir mutluluk, anların ve enerjinin tadını çıkarıyorum.

PERUK MU, NEDEN OLMASIN?

Her gün saç şekillendirme gibi bir derdin olmaması ve sokağa kusursuz saçlarla çıkma fikri kulağa müthiş gelmiyor mu? Henüz peruklar konusunda yeterince cesur davranamasak da Zendaya bu fikri bize sevdirmeye kararlı gibi.

DERLEYEN **DAMLA DURAK**

Zendaya'nın farklı farklı saç modellerine baktığımızda adeta istediği anda saçını değiştirebildiği sihirli bir değneğe sahip olduğunu düşündük. Ve öğrendik ki, bu sırrın perde arkasındaki isim ona süper doğal peruklar hazırlayan saç stilisti Kim Kimble. Kim Kimble aynı zamanda Beyoncé ve Nicki Minaj için de peruklar yaratıyor. Peruklarla ilgisi ise şunları söylüyor: "Önemli olan peruğu nasıl kişiselleştirdiğiniz. Bence istediğiniz modeli ve rengi özgürce denemek için harika seçenek." Eğer peruklara yeşil ışık yakmaya başladıysanız doğru seçimler için yönlendirmelerine geçelim.

FOTOĞRAFLAR: ORIGINAL TEXT BY ZIPHO NTLOKO. GETTY IMAGES.

SATIN ALIRKEN

Kimble'a göre, alacağınız peruğun kalitesini fiyatıyla ölçmek çok da yanlış değil. İyi ve kaliteli bir görünüm için biraz kesenin ağzını açmak gerekiyor. Bunu zaten hepimiz az çok tahmin edebiliyoruz. Kaliteli peruklarda genellikle Hindistan ya da Çin'den alınan gerçek saçlar kullanılıyor. Yapay saçları en fazla üç ya da dört kere şekillendirebiliyorsunuz; ancak gerçek saç peruklarda istediğiniz kadar şekillendirme yapmanız mümkün. Üstelik rahatlıkla yıkanabiliyor. Son tekniklerle hazırlanan gerçek saçlı perukları doğal saçlarınızdan ayırmak neredeyse imkansız!

ŞEKİLLENDİRME

Kaynakların ve perukların gerçek saçtan olmasının en büyük avantajının istediğiniz şekilde şekillendirebileceğiniz olduğunu söylemiştik. Bu şu anlama geliyor: Dilediğiniz gibi ısı uygulayabilir, maşa yapabilir, kesebilir ve boyayabilirsiniz; tıpkı kendi saçınız gibi! Bu anlamda hiçbir limitin olmaması büyük rahatlık. Bazı sentetik ürünler belli bir ısıya kadar şekillendirmeye müsait olsa da yine de kısıtlayıcı olabiliyor. Kafanızın bir anda alev almasını asla ama asla istemeyiz! Burada en önemli konulardan biri de bu doğal saçtan perukların bakımını ihmal etmemek.

HAZIRLIK

En ama en önemli konu, kendi mevcut saçlarınızı korumak ve peruğunuzla bütünleşmesini sağlamak için saç bakımına dikkat etmeniz. Bunun için ultra nemlendirici etkili saç bakım maskesi kullanmanızda fayda var. Doğal bir görünüm için saçlarınızın ve peruğunuzun tam aynı noktadan başlaması gerekiyor. Kalın tutamlı peruklar yapay durabilir, o nedenle peruğunuzu hazırlayacak kuaförünüze ince tutamlar oluşturmasını özellikle belirtin. Doğal görünümün sırrı kesinlikle bu ince tutamlı ve hareket edebilen saçlar. Bu şekilde olduğunda şekillendirmesi de daha kolay oluyor.

KORUMA

Peruklarınızı da saçlarınız gibi düşünün. Eğer her gün takıyorsanız, kendi saçlarınızı ne sıklıkta yıkıyorsanız peruklarınızı da o sıklıkta yıkamalısınız. Özellikle nemlendirici etkili şampuanlar ve saç kremleri kullanmaya çalışın çünkü perukların da buna ihtiyacı var. Eğer perukla uyumanız gerekiyorsa, elektriklenmemesi için yastık kılıfının üzerine ipek eşarp örtebilirsiniz. Kullanmadığınız zamanlarda ise peruğunuzu cansız mankenin kafasında ya da plastik bir kılıfta muhafaza edin. Onları vücudunuzun bir parçası gibi düşünmekte ve ona göre hareket etmekte fayda var.

PERUKLARINIZI DA SAÇLARINIZ GİBİ DÜŞÜNÜN. EĞER HER GÜN TAKIYORSANIZ KENDİ SAÇLARINIZI NE SIKLIKTA YIKIYORSANIZ PERUKLARINIZI DA O SIKLIKTA YIKAMALISINIZ.

Buradaki tüm kitaplar konuşuyor:

Telefon Kütüphanesi

TÜRK TELEKOM'UN, BİLGİYE ERİŞİMDE FIRSAT EŞİTLİĞİ İLKESİNDEN HAREKETLE BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ GÖRME ENGELLİLER TEKNOLOJİ VE EĞİTİM LABORATUVARI **(GETEM)** İŞBİRLİĞİ İLE HİZMETE SUNDUĞU TÜRKİYE'NİN İLK TELEFON KÜTÜPHANESİ, GELİŞEN TEKNOLOJİ SAYESİNDE **2011** YILINDAN BERİ GÖRME ENGELLİ VATANDAŞLARIMIZA HİZMET VERMEYE DEVAM EDİYOR. TELEFON KÜTÜPHANESİ'NDE TASAVVUFTAN SANAT TARİHİNE, TİYATRODAN BİYOGRAFİYE, TEKNOLOJİ EĞİTİMLERİNDEN DENEME SINAVLARINA, SESLİ BETİMLEMELİ FİLMLERDEN DÜNYACA ÜNLÜ RESSAMLARIN SESLİ BETİMLEMELİ TABLOLARINA KADAR **50** FARKLI KATEGORİDE **1.000**'DEN FAZLA SESLİ İÇERİK YER ALIYOR. AYRICA KULLANICILAR ANADOLU AJANSI'NIN GEÇTİĞİ HABER ÖZETLERİ İLE GÜNDEMİ YAKINDAN TAKİP EDEBİLİYOR.

Teknolojinin eşitleyici gücünün bilincinde olan Türk Telekom, sürdürülebilir ekonomik büyüme ve toplumsal kalkınma için temel itici güç olan bilişim teknolojilerini Türkiye'nin her köşesinde kullanıma sunarken geliştirdiği ürün ve hizmetlerle ekonomik, sosyal veya fiziksel sebeplerle toplumsal hayata katılamayan tüm kesimlerin bilgiye erişimine katkıda bulunuyor. Bu doğrultuda yürütülen Telefon Kütüphanesi projesi ile bilgiye erişirken görme engellilerin karşılaştığı sosyal, ekonomik ve bölgesel eşitsizliklerin ortadan kaldırılması hedefleniyor.

Telefon Kütüphanesi, Türkiye'nin ilk telefonda kütüphane hizmeti olup Boğaziçi Üniversitesi Görme Engelliler Teknoloji ve Eğitim Laboratuvarı **(GETEM)** işbirliği ile görme engellilerin bilgiye erişimini sağlamak üzere **3 Aralık 2011** Dünya Engelliler Günü'nde hayata geçirildi. Geçtiğimiz yıla kadar sabit telefonlar üzerinden hizmet veren Telefon Kütüphanesi'ne artık cep telefonlarından da ücretsiz ulaşılabiliyor.

Görme engelli kitapseverler GETEM'den temin edecekleri şifreler ile sabit telefonlardan **0800 219 91 91**'i arayarak veya Türk Telekom Telefon Kütüphanesi mobil aplikasyonunu ücretsiz indirerek kitap ve kitap dışındaki içerikleri ücretsiz dinleyebiliyor.

MOBİL UYGULAMA İLE ERİŞİM ÇOK DAHA KOLAY

Telefon Kütüphanesi hizmeti **"Türk Telekom Telefon Kütüphanesi"** mobil uygulaması ile İOS ve Android işletim sistemine sahip cihazlara ücretsiz olarak indirilerek cepten de dinlenebiliyor. Uygulama, sade ve kullanıcı dostu tasarımı ile akıllı telefonlardaki sesli iletişim **(voice over)** özeliği etkinleştirilerek kullanılabiliyor.

SEN DE GÖRME ENGELLİLERİN BİLGİYE ERİŞMESİNE DESTEK OLABİLİRSİN

Türk Telekom'un geliştirdiği ücretsiz **"Kitaplara Ses"** uygulaması ile görme engelliler için kitap okumak artık çok daha kolay ve pratik. Gönüllüler İOS ve Android platformları üzerinden ücretsiz indirecekleri uygulama üzerinden kolayca ses kaydı yapabiliyor, hata yaptıklarında geri alabiliyor ve okumalarını tamamladıklarında direkt GETEM'e iletebiliyorlar. Uygulama sayesinde her geçen gün gönüllü okuyucu sayısı artıyor, görme engellilerin sesli dinleyebileceği kitap opsiyonları çoğalıyor.

RAKAMLARLA TELEFON KÜTÜPHANESİ

Telefon Kütüphanesi, bugüne kadar **230** bin kez aranarak **5** milyon dakikanın üzerinde dinlendi.

Telefon Kütüphanesi uygulamasını **17.000** kişi mobil telefon ve tabletlerine indirdi.

Kitaplara Ses Uygulaması **15.000** kere indirildi.

EN ÇOK NELER DİNLENDİ?

Telefon Kütüphanesi en çok İstanbul, İzmir ve Erzurum'dan arandı.

Hizmete sunulduğu günden bugüne görme engelli kullanıcıları tarafından en çok dinlenen içerik James Rollins'in **"Kum Fırtınası"** romanı oldu.

Cihangir Akşit'in, Miralay Reşat Bey'in askerlik yaşamını anlattığı tarihsel romanı **"Çiğiltepe"** ile dünyaca ünlü polisiye roman karakteri Sherlock Holmes'un yaratıcısı Sir Arthur Conan Doyle'un **"Kayıp Dünya"**sı ise en çok ilgi gören diğer içerikler arasında yer aldı.

TELEFON KÜTÜPHANESİ BUSINESS CALL TO ACTION PROGRAMINDA

Telefon Kütüphanesi, **2017** yılında Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı **(UNDP)** tarafından Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerinin Desteklenmesi amacıyla oluşturulan Business Call to Action programına kabul edildi.

Eşitsizliklerin ortadan kaldırılmasına ve bilgiye erişimde fırsat eşitliğine sağladığı katkı ile sürdürülebilir kalkınma hedeflerini destekleyen Telefon Kütüphanesi, dar gelirli-dezavantajlı grupların toplumsal hayata katılımına destek olması yönüyle BCtA üyesi olmaya layık görüldü. Türk Telekom, bu başarıya sahip Türkiye'deki ender şirketlerden biri olma unvanını da üstlenmiş oldu.

TABLOLAR KONUŞUR, ENGELLER YOK OLUR!

Türk Telekom, geliştirdiği ürün ve hizmetlerin yanı sıra ekonomik, sosyal veya fiziksel sebeplerle toplumsal hayata katılamayan tüm kesimlerin bilgiye erişimine katkıda bulunmayı kurumsal sorumluluğu olarak görür ve **"herkes için erişilebilir iletişim"** prensibi ile çalışmalar yürütür. Türk Telekom'un bu prensipten yola çıkarak sanatta engelleri kaldırmak ve fırsat eşitliği sağlamak üzere hizmete sunduğu **"Tablolar Konuşuyor"**, Telefon Kütüphanesi sesli arşivi içinde oluşturulan özel bir bölüm olma özelliği taşıyor. Tablolar Konuşuyor sayesinde görme engelli sanatseverlerin, dünyaca ünlü tabloların sesli betimlemelerine erişerek, tablolar hakkında bilgi almaları sağlanıyor.

SESLİ BETİMLEMELİ TABLOLAR

Telefon Kütüphanesi'nde "Tablolar Konuşuyor" içeriği sayesinde artık sadece kitaplar değil dünyaca ünlü ressamların en bilinen tabloları da dile geldi.

Tablolar, Konuşuyor klasöründe Mona Lisa'dan Kaplumbağa Terbiyecisi'ne yerli ve yabancı pek çok bilinen tablo sesli olarak görme engelliler için betimleniyor.

Projeye T.C. Ulaştırma Bakanı Ahmet Arslan, Haluk Bilginer, Arzum Onan, Mustafa Sandal, Cem Öğretir, Gülay Afşar, Nazlı Çelik, Jülide Ateş, Özge Uzun, Arda Türkmen ve Şeref Oğuz gibi tanınmış isimler de tablo seslendirerek gönüllü destek verdiler.

Bu bir ilandır.

TELEFON KÜTÜPHANESİ'NDE YER ALAN TABLOLAR:

ESER ADI	ESER SAHİBİ	SESLENDİREN
FATİH SULTAN MEHMET	GENTILE BELLINI	AHMET ARSLAN
İNCİ KÜPELİ KIZ	JOHANNES VERMEER	ARZUM ONAN
İNSANIN OĞLU	RENE MAGRITTEES	GÜLAY AFŞAR
ÇİÇEK TAŞIYICISI	DIEGO RIVERA	NAZLI ÇELİK
İFTAR SOFRASI	HOCA ALİ RIZA EFENDİ	ARDA TÜRKMEN
LA GRANDE JATTE ADASINDA BİR PAZAR ÖĞLEDEN SONRASI	GEORGES SEURAT	CEM ÖĞRETİR
BELLEĞİN AZMİ	SALVADOR DALİ	HALUK BİLGİNER
AYIŞIĞINDA GALATA	IVAN AYVAZOVSKI	JULİDE ATEŞ
ÇANAKKALE SAVAŞI-SON MERMİ	NAMIK İSMAİL	ŞEREF OĞUZ
SULTAN 3. SELİM'İN CÜLUS TÖRENİ	KAPIDAĞLI KOSTANTİN	ÖZGE UZUN
YAŞLI GİTARİST	PABLO PICASSO	MUSTAFA SANDAL
KAPLUMBAĞA TERBİYECİSİ	OSMAN HAMDİ BEY	SESLİ BETİMLEME DERNEĞİ
CAZ ORKESTRASI	FİKRET MUALLA	SESLİ BETİMLEME DERNEĞİ
AMERİKAN GOTİĞİ	GRANT WOOD	SESLİ BETİMLEME DERNEĞİ
ARNOLFIN'İN EVLENMESİ	JAN VAN EYCK	SESLİ BETİMLEME DERNEĞİ
ÇIĞLIK	EDVARD MUNCH	SESLİ BETİMLEME DERNEĞİ
GALILE DENİZİNDE FIRTINA	REMBRANDT VAN RIJN	SESLİ BETİMLEME DERNEĞİ
MONA LISA	LEONARDO DA VINCI	SESLİ BETİMLEME DERNEĞİ
ARLES'TEKİ YATAK ODASI	VİNCENT VAN GOGH	SESLİ BETİMLEME DERNEĞİ
MOULIN DE LA GALETTE'DE BALO	PIERRE- AUGUSTE RENOIR	SESLİ BETİMLEME DERNEĞİ

TABLOLAR KONUŞUYOR SERGİSİ

Türk Telekom sanatta engelleri kaldırmak ve kamuoyunun dikkatini fırsat eşitliğine çekmek üzere **11-17 Eylül 2017** tarihlerinde Uniq İstanbul'da Tablolar Konuşuyor Sergisi açtı.

Serginin açılışı için düzenlenen törene, Türk Telekom CEO'su Paul Doany, sanat ve cemiyet hayatının önde gelen isimleri, sivil toplum temsilcileri ve görme engelli sanatseverler katıldı. Sergi bir hafta süre ile ücretsiz olarak sanatseverlerin ziyaretine açıldı ve **6.000** kişi tarafından ziyaret edildi.

SESLİ SERGİYİ NASIL GEZERİM?

Görme engelli sanatseverler Tablolar Konuşuyor içindeki ünlü tabloların sesli betimlemelerine **0800 219 91 91**'den Telefon Kütüphanesi'ni arayarak ya da **"Türk Telekom Telefon Kütüphanesi"** mobil uygulamasını indirerek ulaşabilirler.

Bu ücretsiz hizmete erişebilmek için görme engelli kitap ve sanatseverlerin görme engelli belgeleri ile birlikte GETEM'e başvurmaları gerekmektedir. GETEM'den temin edecekleri şifreler ile sabit telefonlardan **0800 219 91 91**'i arayarak veya Türk Telekom Telefon Kütüphanesi mobil aplikasyonunu ücretsiz indirerek kitap ve kitap dışındaki içerikleri ücretsiz dinleyebilirler.

BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ / GETEM

Telefon: **0212 359 76 59** / **0212 359 75 38**

Faks: **0212 359 46 47**

RADARIMIZA TAKILAN GÜZELLİK HABERLERİ

HER CİLDE ÖZEL BAKIM

Cetaphil ürünlerinin etkili özelliklerini Eczacıbaşı İlaç Pazarlama Cetaphil Markası Pazarlama Yöneticisi Nihal Şen anlatıyor: "Ürünlerimizi günlük bakım ve problemli ciltlere destek ürünleri olarak iki grupta değerlendirebiliriz. Günlük bakım formlarımızdan Hassas Cilt Temizleyicisi hem suyla hem de susuz olarak kullanılabilir. Cetaphil'in yağlı/akneye eğilimli ve akne tedavisi alan ciltler için formüle edilen Dermacontrol Nemlendirme SPF 30 Losyonu akne tedavisi sırasında tahriş olmuş cilde ihtiyacı olan nemi verirken, güneşe karşı gerekli olan korumayı da sağlıyor. Buna ek olarak, matlaştırıcı içerikler sayesinde cildin yağlı görünmesini de önlüyor. Bir diğer patentli formüle sahip ürün serisi Restoraderm ise çok kuru ve kaşıntılı ciltlerde bariyer bütünlüğünü sağlarken, cildin kaybolmuş nemini kazandırmaya yardımcı oluyor."

SAÇLARINIZ YENİLENSİN

Birçok kişinin ortak sorunu olan saç dökülmesini hem durdurmak hem de dökülen saçları geri kazanmak için Regenera Activa uygulaması ile tanışma zamanı geldi! Regenera Activa, kendi hücrelerinizin kullanıldığı, acısız ve tek seanslık bir yöntem. Üstelik etkisi birkaç ay içinde başlıyor ve uzun yıllar saçlarınızdaki doğal hacimle size eşlik ediyor.
regeneraactiva.com

BAŞTAN ÇIKARIYOR

Nina Ricci'nin torunu Romano Ricci tarafından yaratılan Juliette Has a Gun'ın yeni kokusu "Mmmm...", duyuları düzenleyen ve zevk veren bir koku. Üst notalar neroli ve ahududu ile açılırken, final sandal ağacı ve paçuli ile yapılıyor. Markanın parfümlerini Beymen mağazalarında bulabilirsiniz.

EVİNİZ MİS GİBİ KOKSUN

Atelier Rebul yeni yıl coşkusunu sınırlı sayıda yılbaşına özel ürettiği, tarçını elmanın tazeliği ile buluşturduğu gizemli kokusuyla evinize taşıyor. Apple Cinnamon serisine ait Apple Cinnamon Çubuklu Oda Parfümü ve Apple Cinnamon Kokulu Mum evinizi güzelleştirecek.

Makyaj Aksesuarı

YÜZE VE HATTA VÜCUDA YAPIŞTIRILABİLEN VÜCUT TAKILARI İLE MAKYAJINIZI BAMBAŞKA BİR NOKTAYA TAŞIYABİLİRSİNİZ. DETAYLARI SAYSHA MARKASININ KURUCUSU ÖZLEM TAŞ'TAN DİNLEDİK.

SAYSHA MARKASI VE TEN TAKISI YARATMA FİKRİ NASIL DOĞDU?

Son yıllarda çok hızlı tüketen, değişim ve farklılık arayan bir tüketici profili karşımıza çıkıyor. Yüzyıllardır koşullar ne olursa olsun ışıltı, pırıltı ve takıdan vazgeçmeyen biz kadınlar gerçeği var bir de tabii. İşte bu gözlem ve analizlerimle oluşturdum markamı. Işıltısı ve kalitesiyle mücevher kadar albenili, tene yapıştırılarak kullanıldığı için zincirsiz, iğnesiz ve alabildiğine özgür, geniş koleksiyon yelpazesi ve uygun fiyatlarıyla son derece ulaşılabilir.

HANGİ BÖLGELERE, NASIL UYGULANIYOR? KALICILIĞI NE KADAR?

Özel geliştirilen formülle tene yapıştırılarak istenildiğinde çıkartılıp tekrar tekrar kullanılabiliyor. Zincir yok, iğne yok. Dolayısıyla diğer takıların kullanıldığı noktalar dışında, tene yapışarak her noktada uygulayabiliyoruz bu ten takılarını. Ürünlerin tene yapışabilme özelliği laboratuvar, sağlık raporları gibi süreçlerden geçerek oluşturuldu. Ürünlerimizin yapışma özelliği son derece dayanıklı. Ancak tene temas ettiği için alt zemin kirlendikçe yapışma özelliği azalmaya başlıyor. Ürünler rahatlıkla 7-8 kez kullanılabilir. Bundan çok daha uzun kullanan tüketicilerimiz de var. Kullanım önerilerine uyarak bu süreç uzatılabilir.
saysha.com.tr

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK

MUTLAKA DENEYİN!

Christiano Ronaldo, Stephen Curry ve Jennifer Aniston gibi dünyaca ünlü sporcu ve sanatçıların da uyguladığı, CryoTherapy artık Türkiye'de! Yunanca "soğuk kür" anlamına gelen CryoTherapy; güzellik ve anti-aging, kilo verme, kas gevşetme ve iyi hissetme şeklinde dört temel alanda fayda sağlamak üzere, vücudun -140 dereceye kadar soğukla iyileştirildiği yenilikçi bir terapi yöntemi. Vücutta kan dolaşımını hızlandırıyor, daha fazla endorfin salgılanmasını sağlıyor ve canlanmaya ihtiyaç duyan vücudun, oksijen ve besin miktarını artırıyor. Nişantaşı City's AVM -3. kata uğrayın deriz. *croyo.com*

YAŞASIN YILBAŞI SETLERİ!

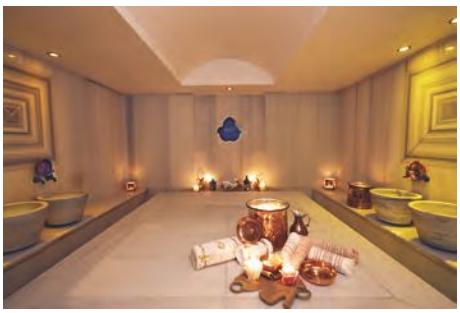
Yeni yılı kutlamaya hazırlanırken Caudalie yılbaşı setlerine özel yeni koleksiyonu ile sizlerle...
"Bizim en güzel hediyemiz doğa" diyen Caudalie ile duyularınızı harekete geçirin ve yeni yılı en güzel hislerle karşılayın.

KYLIE JENNER'DAN HABER VAR

Bildiğiniz gibi Kylie Cosmetics ürünleri *kyliecosmetics.com*'da ve yurtdışındaki pop-up store'larda satılıyordu. Kylie Jenner yılbaşına özel olarak Topshop ile bir işbirliğine imza atmış ve efsane mat rujlardan oluşan iki özel ruj kitini Topshop mağazalarında satışa çıkarmış.

YENİLENME MEVSİMİ

Yeni yıl hazırlıkları devam ederken, eski yılın tüm yorgunluğunu gidereceğiniz masaj paketini GreenSpa&Wellness sizler için hazırladı. Sevdiklerinizi hediye edeceğiniz bu paketlerle ruhunuzu ve bedeninizi rahatlatabiliyorsunuz.
greenspa.com.tr



HEPSİ BİR PAKETTE

Sinoz'un yeni yıla özel hazırladığı cilt bakım setinde birbirinden farklı etkiye sahip dört ürün bulunuyor. Pakette leke kremi, göz çevresi bakım kremi, yüz bakım maskesi ve yüz temizleme jeli yer alıyor. Yılbaşı hediye seçeneklerinize arasına ekleyin.

Etkili Teknik

QLIFE DERMA TESTİ İLE GENETİK YAPINIZA GÖRE CİLT PROFİLİNİZİ ÖĞRENEBİLİRSİNİZ. NASIL MI? DR. ALİ OSMAN APAYDIN CEVAPLIYOR.

QLIFE DERMA NASIL BİR YÖNTEM, BİZE HANGİ BİLGİLERİ VERİYOR?

QLife Derma testi, yaşlanmaya karşı bireyleri korumak için uygulanan bir DNA analizi. QLife Derma testi ile bireylerin genetik yapılarına göre cilt profillerini çıkarıyoruz. Amacımız, bireylerin genlerine göre risk ve yatkınlıklarını bilerek, günlük hayatlarında uygulayacakları ufak iyileştirmeler sayesinde ileride oluşabilecek sağlık problemlerini ertelemelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmak.

CİLT BAKIM RUTİNİMİZDE NE GİBİ AYARLAMALAR YAPABİLİRİZ?

Test içeriğinde en önemli yaşlanma parametreleri değerlendiriliyor ve kişiye özel bakım haritası çıkarılıyor. Bu planlamalar dahilinde cilt yaşlanma hızınızı yavaşlatabilirsiniz. İhtiyacınız olan cilt bakımını bulabilir, tamamen size özel bakım rutini oluşturabilirsiniz.

TEST NASIL YAPILIYOR?

Test kiti içerisinde yer alan ağız içi sürüntü çubuğunu yanağınızın içine iki tarafa da 20'şer defa hafifçe kazıyacak ama zarar vermeyecek şekilde sürmeniz yeterli. Testi internet sitesinden sipariş ederek evinizde kolayca uygulayabileceğiniz gibi, yine internet sitesi üzerine belirtilen uygulama merkezlerinden de temin edebilirsiniz.
qlifegenomics.com

SELENA GOMEZ BU SEFER ÜZDÜ

The Weeknd'den ayrılır ayrılmaz Justin Bieber'a dönen Selena Gomez'in bu hareketinin şokunu henüz atlatamamışken bir ikincisiyle sarsıldık. Saçlarını sarıya boyatan Gomez'in bu görünümü onu ne yazık ki olduğundan yaşça çok daha büyük göstermiş. Dileriz bu hevesinden bir an önce vazgeçer.

GÜÇLÜ ÜRÜNLER

Laboratoires Vivacy, hyalüronik asit, doğal antioksidanlar, dermal dolgu maddeleri konusunda uzman bir şirket olarak karşımıza çıkıyor. Yenilikçi bir bakış açısıyla yaşlanma karşıtı tedavide yüksek kaliteli enjekte edilebilir ürünler tasarlayan ve üreten Laboratoires Vivacy, hyalüronik asit üretme teknolojisi açısından öne çıkan markalardan biri. Güçlü uluslararası dağıtım ağı sayesinde 80'den fazla ülkede tercih ediliyor.

PIRILTILI GECELERE İTAFEN

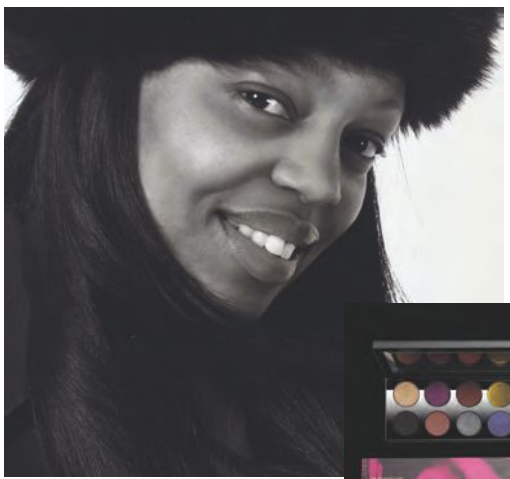
Patlayan şampanyalar, ruha işleyen müzik, tüm gece yorulmadan edilen danslar ve gökyüzünde pırıldayan yıldızlar; Victoria's Secret'ın yepyeni Bombshell Nights Koleksiyonu, gecenin göz alıcı ihtişamı ile karşınızda!

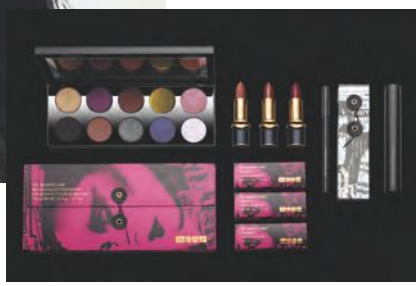
MASAJDA YENİ TEKNİK

Tay stilinde, tüm vücuda yoga gibi özel gerdirme hareketleri ile uygulanan Taybamas; vücuttaki enerji noktaları üzerinde yapılan etkili baskılar üzerine kurulu bir masaj tekniği. Crowne Plaza Oryapark'taki Spa Goa'da uygulanan bu masajda kaslarda oluşan gerginlikleri giderip vücut ve zihinde olağanüstü bir rahatlama hedefleniyor. *cporyapark.com*

BU İŞBİRLİĞİ TUTAR!

Dünyaca ünlü makyaj sanatçısı Pat McGrath tarafından yaratılan kozmetik markası Pat McGrath Labs, Spotify ve Spotify'ın ticari ortağı Merchbar ile olan işbirliğiyle, müzikseverlerin makyaj ürünlerini dijital bir müzik platformu üzerinden satın almalarını sağlayacak sektörün ilk e-ticaret girişimine liderlik edeceğini duyurdu. Oldukça enteresan bulduğumuz bu sistemin nasıl işleyeceğini merakla bekliyoruz.





Doğal Sonuçlar

ESTETİK, PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ UZMANI OP. DR. AYKUT ÖZPÜR, BURUNDA YAPILAN MİLİMETRİK DEĞİŞİKLİKLERİN BİLE YÜZ ALGISINDA BÜYÜK FARKLAR YARATABİLDİĞİNİ SÖYLÜYOR.

BURUN ESTETİĞİNDE EN DOĞAL SONUÇLAR NASIL ELDE EDİLEBİLİR?

Burun ameliyatlarında doğal sonuçlara ulaşmak için burnun bağ dokusunun, kaslarının, derisinin korunması gerekiyor. Bu yüzden burun derisini kaldırmadan kemik ve kıkırdak zarlarının altından ameliyat yapmak tercih edilebilir. Bu teknik, hastaların ameliyat sonrası dönemi daha konforlu geçirmelerine yardımcı olur.

KEMİĞİ KIRMADAN AMELİYAT YAPMAK MÜMKÜN MÜ?

Estetik burun ameliyatlarının çoğunda kemik yapılarının şeklini değiştirmek gerekiyor. Kemikleri şekillendirmek için mikro şekillendirme sistemleri kullanmak daha faydalı. Bu sistemler kemikleri kırmadan net kesiler yaparak travmayı azaltmaya, şekillendirmeyi daha milimetrik yapabilmeye yardımcı oluyor.

NEFES PROBLEMLERİ DE ÇÖZÜLEBİLİYOR, DEĞİL Mİ?

Karma teknikle nefes problemleri de düzeltilebilir. Burun ameliyatında estetik ve fonksiyon iç içe geçmiştir. Karma teknikte hava yolunu açan kaslar korunur, nefes yolunu açık tutacak kıkırdak açıları ayarlanır, burun içi eğrilikler düzeltilir, burun etlerine müdahale edilerek daha rahat nefes alma sağlanır. *aykutozpur.com*

AY'DA KEŞFEDİLDİ, ŞİMDİ TÜM DÜNYANIN TRENDİ

MOON BOOT

Birbirinden farklı ve renkli birçok tasarıma sahip olan Moon Boot'lar su geçirmiyor ve ayağınızı en soğuk günlerde bile sıcacık tutuyor. Ayrıca sanki Ay'da yürüyormuşsunuz gibi her adımda hafif ve rahat hissetmenizi sağlıyor. İnce kauçuk dış tabanı ve hücresel kauçuk orta tabanı bulunan Moon Boot'lar, parlak ya da tercihe göre mat dış yüzey alternatifleri sunuyor. Yumuşak iç yüzeyleri sayesinde ayağınızı soğuktan koruyan bot modelleri, bağcıklı yapıları ile ayağınıza göre rahatlıkla ayarlanabiliyor. Her tondan birçok canlı rengi de içinde barındıran Moon Boot marka bot modelleri, farklı tasarımları ile de alternatifler yaratıyor. Kışın kayak yaparken olduğu gibi şehirde kışın tadını çıkartırken de kullanılabilen Moon Boot'lar kadınların favorisi...

MOON BOOT

MOON BOOT®
the Original

MOON BOOT MODELLERİ, MARKA PARK VE DERİDEN MAĞAZALARINDA...

/markaparkcom /marka_park /Markapark /MarkaParkcom

GIGI HADID
MAYBELLINE
NEW YORK

Gigi'nin ürünleriyle New York ve Los Angeles Stili

Heyecanla beklediğimiz ortaklık Gigi x Maybelline ürünleri artık Türkiye'de! Biz de Gigi Hadid'in ikonik makyajlarından ilham aldık ve bu ürünlerle New York ve Los Angeles stilleri yarattık.

Maybelline New York ve marka yüzü son dönemlerin en başarılı süper modellerinden olan Gigi Hadid imzalı Gigi X Maybelline makyaj koleksiyonları ile tanışmaya hazır mısınız? New York'un çarpıcı ve şehirli havasından esinlenen East Cost Glam ve Los Angeles'ın bohem ve şık ışıltısından ilham alan West Coast Glow olmak üzere iki etkileyici görünüm sunan ve Gigi Hadid tarafından tasarlanan yeni koleksiyon, süper modelin ikonik makyaj görünümlerini yansıtıyor. Koleksiyonlar, süper modelin güzellik tutkusuyla şekillenen ve yaşam biçimini özgün şekilde sunan ürünlerden oluşuyor. Cilt tonunu eşitleyen ve yüz hatlarını şekillendiren ışık-gölge oyunlarıyla ofis, eğlence veya seyahat moduna uygun olarak kendi makyaj stillerinizi yaratabilirsiniz.

DAMLA DURAK
FOTOĞRAF **CANBERK UREGEL**

LOS ANGELES STİLİ 1

Çabasız güzelliğin en iyi örneklerinden olan bu makyajda, sıcak tonlarda ışıltılı gözler, hafif bronz ten ve tabii ki turuncu-kırmızı dudaklar başrolde. Sıcak renklerin yer aldığı "Warm" paletinde farlar, yumuşak yapısı ve güçlü pigmentasyonuyla kolay uygulama sağlıyor.

LOS ANGELES STİLİ 2

Bu makyajda mümkün olduğunca aydınlık ve ışıltılı bir görünüm hedefliyoruz. Koleksiyonda yer alan altın ışıltılı strobe cream ile bu çok kolay! Dudaklarda ise vuruculuğu biraz daha artırmak için kan kırmızı mat rujdan daha iyisi olamaz. Küçük bir tüyo verelim! Dudağın orta kısmına daha açık tonlu kırmızı kullanarak dudağı boyutlandırabilirsiniz.

NEW YORK STİLİ

1

Gigi Hadid'in yoğun kontürlü gözleri makyajın en öne çıkan detayı. Soğuk tonlarda göz makyajı, iddialı ve keskin eyeliner ile onun ikonik görünümünü yakalayabilirsiniz. Çarpıcı ve iddialı New York şehrinden ilham alarak tasarlanan "Cool" paleti ile gözleri kontürleyerek belirginleştirebilmek, bakışları derinleştirmek ve gözleri daha büyük göstermek mümkün.

NEW YORK STİLİ 2

Bu stilde ikonik görünüme ek olarak gözleri daha da dramatikleştirip, koyulaştırarak belirgin hale getiriyoruz. Dudaklarda nude renklerden şaşmıyor ve biraz daha koyu tonlar seçiyoruz. "Bazı insanlar makyajı sadece bir araç olarak görür, bazıları ise sanat olarak. Ben makyajı ikisinin mükemmel karışımı olarak görüyorum" diyen Hadid, modern şehir kadınının ihtiyaçlarını bu koleksiyonda topluyor.

MAKYAJ: ALP KAVASOĞLU (LOS ANGELES STİLLERİ), HATİCE SAKA (NEW YORK STİLLERİ)
SAÇ: HÜSEYİN AÇIKGÖZ
STYLING: ŞENİZ SERAN OK
PRODÜKSİYON ASİSTANI: BÜŞE SARAY
FOTOĞRAF ASİSTANI: EMRE KARASÜRER
MODEL: ARINA/TRUE MODELS

LOS ANGELES STİLİNDE KULLANILAN ÜRÜNLER

NEW YORK STİLİNDE KULLANILAN ÜRÜNLER

Saçlar Can Sıkmasın

Mevsim geçişlerinde ne yazık ki hemen hemen hepimizin saçları dökülüyor. Buna artık hazır ve alışığız. Ancak erkek arkadaşımız için aynısını söylemek çok mümkün değil. Banyoya girdiğinde duşta dökülen saçlarımızı görüp dehşete düşmemesi için saçlarınızı mutlaka alıp atmayı ve duşu temiz bırakmayı ihmal etmeyin. Küçük de bir uyarı yapalım; saç dökülmeniz uzun süre devam ediyor ve geçmiyorsa, hormonal problemler söz konusu olabilir, mutlaka uzmana görünün.

SOKAKTAKİ 100 ERKEĞE SORDUK

PINK'IN PEMBE SAÇLARI SEKSİ Mİ YOKSA İTİCİ Mİ?

%71 SEKSİ %29 İTİCİ

DÖVMELERE BAKIM ŞART!

Dövme yaptırmaya karar vermek bir süreç, yaptırdıktan sonra bakımını doğru şekilde yapmak ise apayrı özen gerektiriyor! Erkekler bizim kadar dikkatli ve titiz olmadıkları için onları gerekli bakım konusunda uyarmak da bizlere düşüyor. Dövme bakım ürünleri de sunan Billy Jealousy markasının Türkiye temsilcisi İsmail Burduroğlu'ndan dövme sonrası nelere dikkat etmesi gerektiğini öğrendik: "Kabuğu kaşımak veya ciltten çekmek rötuş için tekrar stüdyonun yolunu tutmak için en kestirme yoldur. Dövmenizi evcil hayvanınıza dokundurmanız veya sürtmeniz enfeksiyon riskini artırır. Duş dışında başka herhangi bir şeyden dolayı dövmenizi ıslatmanız yapabileceğiniz en kötü hamle. En az iki hafta spor yapmayın, özellikle dövme sırtınızdaysa, yatarak yapacağınız hareketler zarar verir. Kasları esnetmek veya baskı uygulamak iyileşme sürecinin ilk aşamasını mahveder."

TEK ÜRÜN, ÇOK ETKİ

Şimdi size tam da erkek işi bir üründen bahsedeceğiz! Yani nasıl oluyor? Vücut, saç, yüz temizliğinde ve tıraş esnasında kullanılabiliyor! Lab Series Pro Ls All-In-One Face Treatment, güçlü içerikleri sayesinde cildi nemlendiriyor, cilde mat bir görünüm sağlıyor ve cilt yüzeyindeki yağ fazlasını kontrol ediyor. Hafif ve hızlı emilen formülüyle cildi pürüzsüzleştiriyor.

YENİ YIL KOKUSU

Yılbaşında erkek arkadaşınıza ne alacağınız konusunda tereddütteyseniz onu parfümünü değiştirmeye ve biraz yenilik yapmaya yöneltebilirsiniz. Kalem, saat ve mücevher tasarımlarıyla tanıdığımız Korloff markasının parfüm çeşitleri artık Türkiye'de. Oldukça erkeksi bir koku olan Korloff Silver Wood Men'i oldukça seveceğinden şüphemiz yok.

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK
FOTOĞRAFLAR: SPLASH NEWS.COM, ALEXA MILLER

ERKEK DÜNYASI

ERKEKLERLE İLGİLİ MERAK ETTİKLERİNİZ BU SAYFADAN İTİBAREN BAŞLIYOR.

Lucky Blue Smith

Henüz 19 yaşında olsa da modaevlerinin her defilesinde podyumda istediği Lucky Blue Smith kariyeri, kız arkadaşı Stormi Henley ile ilişkisi ve genç yaşta baba olmakla ilgili düşüncelerini açıklıyor.

DÖRT ANNE
"Kadınlar hakkında bildiğim her şeyi annem ve üç kız kardeşimden öğrendim. Kardeşlerim erkeklerle yaşadığı olayları gelip bana anlatırdı. Toplamda dört anne tarafından büyütüldüm diyebilirim. Bu yüzden kadınlarda sistemin nasıl işlediğini biliyorum."

ÖRNEK BABA
"Baba olacağımı öğrendiğim anda mutluluktan havaya uçtum. Bebekler hakkında o kadar çok yazı okudum ki inanamazsınız. Hiçbir doktor randevusunu kaçırmadım. Kızımla tanıştığım anda ona hissettiğim sevgi bambaşkaydı."

ÇEKİCİ GÜÇ
"Seksi olmak benim için açık giyinmek anlamına gelmiyor. Kendinden emin, cool ve tatlı kadınlar tavırlarıyla beni etkiliyor."

AKIL YAŞTA DEĞİL
"Kız arkadaşım benden yedi yaş büyük ama bu beni olumsuz etkilemiyor. Modellik kariyerim boyunca benden yaşça büyük insanlarla aynı ortamda bulunma fırsatı edindim. Ergenlik dönemindeyken 20'li yaşlarında insanlarla çalıştım. Bazı yakın arkadaşlarım benden onlarca yaş büyük. 60'larındaki insanlarla çok iyi sohbet ediyorum.

ÜNLÜ OLMADAN ÖNCE
"Utah'taki arkadaşlarımla hâlâ görüşüyorum. Bazıları 'Tanıdığım o punk ruhlu çocuk hiç değişmedi'; bazılarıysa 'Tüm bunları yaşadığını görmek gerçekten inanılmaz' diyor. Ben de öyle düşünüyorum. Yaşadığım hayatta kendimi hız treninin üzerinde tutunmaya çalışan biri gibi hissediyorum.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: DANY BRUBAKER
MODA EDİTÖRÜ: JAMES WORTHINGTON

ERKEK DÜNYASI

BU KÜÇÜK TÜYOLAR İLİŞKİNİZE YÖN VEREBİLİR.

onun şifrelerini

4 FLÖRT HATASI

İlişki Uzmanı Matthew Hussey, karşınızdaki erkeğin uzaklaşmasına neden olabilecek yaklaşımları açıklıyor.

1

"ADIMI HATIRLAMIYORSUN, DEĞİL Mİ?"

Dikkat çekmek için sorduğunuz bu soru, özgüvensiz olduğunuzu düşünmesine neden olabilir. Bunun yerine 'Selam, yanlış hatırlamıyorsam geçen günlerde bir partide karşılaşmıştık. Ben Sibel' diyerek iletişim kurulması kolay biri olduğunuzu ve bu tanışma kısmını çok önemsemediğinizi gösterebilirsiniz.

2

"NASIL OLSUN... ÇOK DEĞİŞİKLİK YOK."

'Neler yapıyorsun' sorusu karşısında verdiğiniz bu cevap, sohbetin bıçak gibi kesilmesine neden olabilir. Bu soruyu duyduğunuzda hayatınızda iyi giden herhangi bir konudan veya umutlu olduğunuz bir beklentiden bahsedin: 'Yakın zamanda Güney Amerika'ya gidiyorum. Çok heyecanlıyım' gibi...

3

"DALGA MI GEÇİYORSUN? BERBAT DURUMDAYIM!"

Duyduğunuz iltifat karşısında alçakgönüllü olmak amacıyla verdiğiniz bu tarz cevaplar, yalnızca flörtünü reddetmek anlamına gelmez; aynı zamanda kendinizi beğenmediğinizi düşünmesine neden olur. Bir sonrakinde 'Teşekkür ederim. Oldukça yorucu geçen yoga seansının ardından bunu duymak iyi geldi' deyin.

4

"ARAMIZDA KALSIN AMA ESKİ ERKEK ARKADAŞIYLA SORUN YAŞIYOR."

Yepyeni bir konu başlığı açmak amacıyla kurduğunuz bu cümle, başkalarının arkasından konuşan biri olduğunuzu ve uzun vadede sadakat sorununuzun olabileceği düşünmesine neden olabilir. Başkalarını yeren konuşmalar yerine sevdiğiniz insanlar bahsedin. Arkadaş grubunuzla iyi geçinmeniz hoşuna gidecektir.

"Kız arkadaşım istediğinde o rahatsız olmasın diye elime tıraş bıçağını alıyorum. Bekarsam tıraş olmaya hiç gerek duymam." – Cansın, 27

JAMA DERMATOLOGY'DE YAYIMLANAN ARAŞTIRMAYA GÖRE, ERKELERİN YÜZDE 67'Sİ ÖZEL BÖLGELERİNİ TIRAŞ ETMİYOR. PEKİ, BU DURUMU NASIL AÇIKLIYORLAR DERSİNİZ...

TIRAŞ OLMAK ÜZERİNE

57

TEK GECELİK İLİŞKİ SONRASI AYNI KIYAFETLERLE EVE DÖNMEK DURUMUNDA KALAN Y KUŞAĞI ERKEKLERİNİN YÜZDESİ.

Kaynak: Taylrd Men's Clothing Company

FOTOĞRAFLAR: NICK ONKEN, VELES-STUDIO/ISTOCK, HUSSEY: MARLEY KATE, T-SHIRT: ISTOCK, ALL OTHERS: GETTY IMAGES (3).

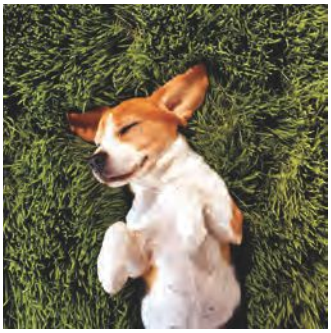
çözün

INSTAGRAM BEĞENİLERİ NE ANLAMA GELİYOR?

PSİKOLOG PAMELA RUTLEDGE, HOŞLANDIĞINIZ YAKIŞIKLININ INSTAGRAM BEĞENİLERİNİN PEŞİNE DÜŞEREK KARAKTER ANALİZİ YAPIYOR VE İLİŞKİNİZ İÇİN TAVSİYELERDE BULUNUYOR.

INSTA MODELLER

"ONUN SIK SIK BAŞKA KADINLARIN FOTOĞRAFLARINI BEĞENDİĞİNİ GÖRÜYORSANIZ BU FİZİKSEL GÖRÜNÜMÜN ONUN İÇİN EN ÖNEMLİ KRİTERLERDEN BİRİ OLDUĞU ANLAMINA GELİYOR. ARADIĞINIZ CİDDİ İLİŞKİYSE KARŞILIĞINI ONDA BULAMAYABİLİRSİNİZ."



EVCİL HAYVANLAR

"BU ONUN BİRİYLE BİRLİKTE OLMAYA HAZIR OLDUĞU ANLAMINA GELİYOR. MUHTEMELEN KENDİSİNE SADIK KALACAK, SEVEBİLECEĞİ BİRİNİ ARIYOR. SİZ DE ÖYLE OLDUĞUNUZA GÖRE, KONUYU UZATMADAN SADEDE GELMENİZDE FAYDA VAR."

DOĞA FOTOĞRAFLARI

"SPONTAN ŞEKİLDE YAPILAN MACERA PROGRAMLARI TAM ONA GÖRE. YOLDAN ÇIKMAYA VE MACERAYA HER AN HAZIR OLUŞU SİZE DAHA ÖNCE YAŞAMADIĞINIZ TECRÜBELERİ YAŞAMA FIRSATI SUNABİLİR. ONUNLAYKEN KEYİFLİ VAKİT GEÇİRİRSİNİZ."

YEMEK FOTOĞRAFLARI

"YEMEK PİŞİRMEK SORUMLULUK SAHİBİ BİRİ OLDUĞUNA İŞARET EDER. SİZİNLEYKEN MUHTEMELEN İHTİYAÇLARINIZI VE İSTEKLERİNİZİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURARAK HAREKET EDECEKTİR. SAĞLIKLI İLİŞKİNİN TEMELİNDE BU YATAR."

CİNSEL ENERJİSİNİ HAREKETE GEÇİRECEK 5 DAVRANIŞ

1. Sırtını kaşımak. (Bazı erkekler bunu oldukça seksi buluyor.)
2. Sabah uyanıp onun gömleğini giymeniz.
3. Yeni ve temiz çarşafların arasında kaybolmak.
4. Gitar çalmanız. (Yetenekli olduğunuzu bilmek hoşuna gidecektir.)
5. Birlikte korku filmi izlemek. Korktuğunda beyni aynı zamanda cinsellik hormonları da salgılar.

KAAN SEKBAN

Hem kitabı *Tebrikler Kovuldunuz*, hem de başarılı sahne şovlarıyla son zamanların dikkat çeken ismi Kaan Sekban'la enine boyuna konuştuk.

KİMLİK KARTI

DOĞUM YERİ VE TARİHİ: İstanbul, 18 Ocak 1983

BURCU: Oğlak

EĞİTİMİ: Yıldız Teknik Üniversitesi, Siyaset Bilimi ve Uluslararası ilişkiler bölümü ve Bahçeşehir Üniversitesi, Stratejik Pazarlama ve Marka Yönetimi bölümü mezunu.

Kaan Sekban, 11 Aralık'ta Uniq İstanbul'da sahne alacak.

PLAZADAN SAHNEYE

"Birkaç yıldır kafamda vardı bu geçiş. Yurtiçi ve yurtdışında atölye çalışmalarına katıldım sürekli. Ancak bir türlü tamamen bırakmaya cesaret edemiyordum. 10 yıllık emeğimin karşılığını son bir terfi ile almak istiyordum fakat terfi talebim, yumuşak huylu olduğum için geri çevrilince gözü karartıp balıklama atladım dış dünyaya."

ESİN KAYNAĞI

"Her şey bana ilham oluyor. Metrodaki bir anne, parkta çocuğuyla oynayan bir baba, sosyal medyada akıl tutulması yaşayan ve ne yaptığı belli olmayan bir dolu yaşam koçu... O kadar çok gözlem yapma şansı var ki, hiç boşlukta kalmıyorum."

YA GÜLMEZLERSE?

"Şaka yaparken hiç stratejik davranmam. Buna çok gülerler, buna gülmezler diye endişelerle sahneye çıkarsam zaten çuvallarım. Ben genelde hep beni güldüren şeyleri anlatıyorum. Bir de, hangi şakayı yaptığınız kadar onu nasıl yaptığınız, yani tavrınız da çok önemli."

KOMEDYENLİĞE KARŞI TUTUM

"Herkesin gülmeye çok ihtiyacı var. Dünya da, ülkemiz de hep ciddi meseleler içinde. Hal böyle iken insanlar biraz soluklanmak istiyor. O nedenle, komedi yapan insanı bağrına basıyor önce. Sonra da, kendine göre iyi ve kaliteli olanı ayıklıyor. Anlayacağınız, seyircimiz muazzam bir jüri."

HAYDİ BİZE BİR ESPRİ YAP...

"Tabii bir süre sonra herkes sizden komiklik bekliyor. Her etkinlikte, her ortamda... Bu çok yorucu bir baskı yaratıyor. Öbür yandan da, seyircinin kahkahasını duymaktan daha güzel şey yok. Alkıştan bin kat daha değerli benim için. İnsanlar gülünce çok büyük bir hizmet veriyormuş gibi hissediyorum, yalan yok."

FAVORİLERİ

TINA FEY

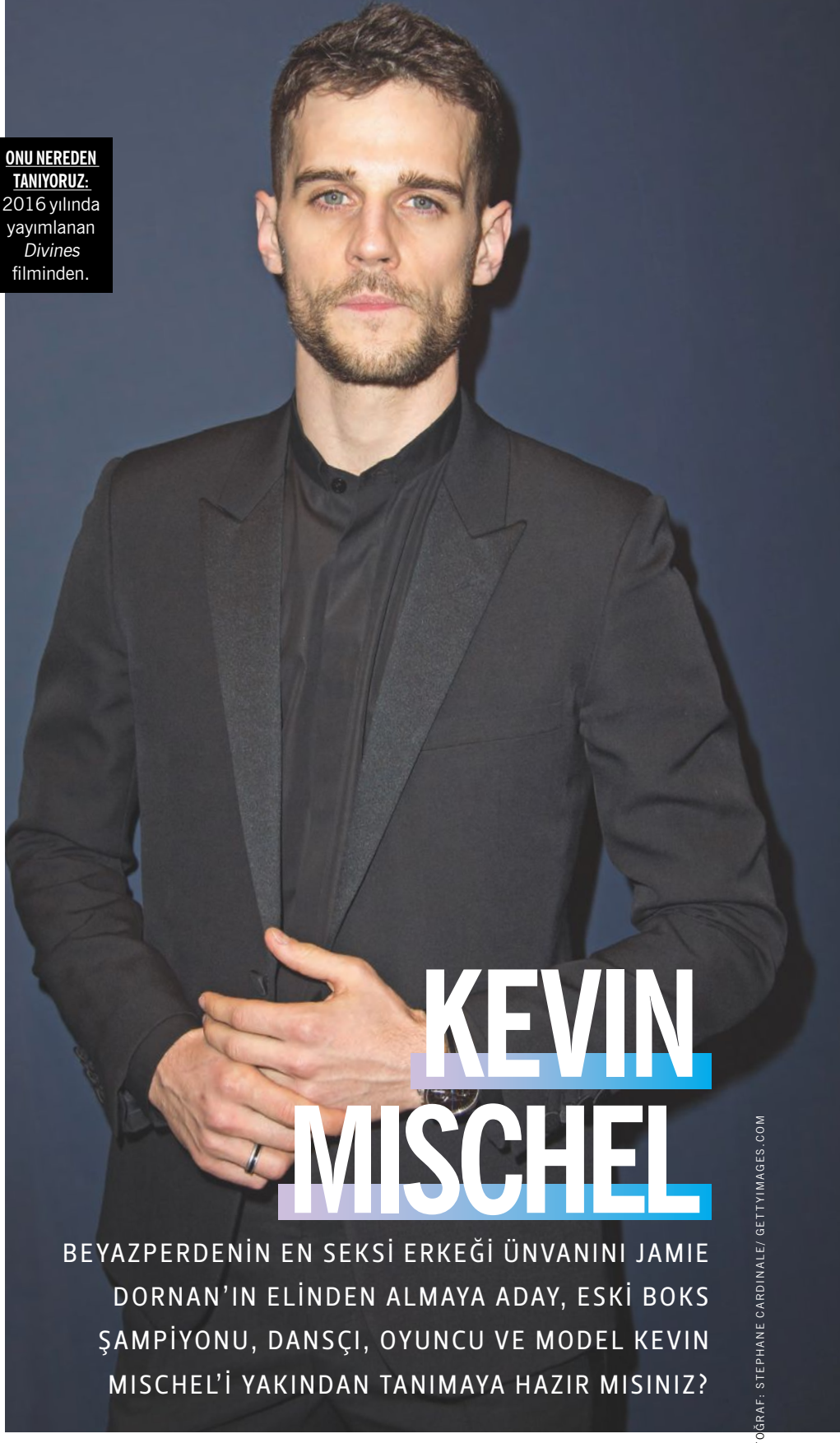
Beğenerek takip ettiği komedyenler: Tina Fey, Amy Poehler, Cem Yılmaz

Son zamanlarda diline dolanan şarkı: Pink/ *What About Us*

Yeni yıldan beklentisi: *Bol barış, ziyadesiyle üretim, pek çok da empati...*

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL, FOTOĞRAF: EMRE YUNUSOĞLU

PORLAND
2018 yılında tüm isteklerinizin gerçek olması dileğiyle.
Mutlu yıllar...
/porlandkurumsal / www.porland.com.tr
Evoke Collection



ONU NEREDEN TANIYORUZ: 2016 yılında yayımlanan *Divines* filminden.

KEVIN MISCHEL

BEYAZPERDENİN EN SEKSİ ERKEĞİ ÜNVANINI JAMIE DORNAN'IN ELİNDEN ALMAYA ADAY, ESKİ BOKS ŞAMPİYONU, DANSÇI, OYUNCU VE MODEL KEVIN MISCHEL'İ YAKINDAN TANIMAYA HAZIR MISINIZ?

ÖZEL HAYATIN GİZLİLİĞİ

Son dönemin yıldızı parlayanlarından olmayı başaran Kevin Mischel, sektörde o kadar yeni ki kendisi hakkında fazla bilgi yok. 30 yaşındaki aktörün doğum yeri ve ilişki durumuyla ilgili herhangi bir bilgi bulunmasa da genç yaştan itibaren spora özellikle boksa meraklı olduğu edindiğimiz bilgiler arasında.

DANS TUTKUSU

Ergenlik yıllarında Paris banliyölerinde yaşarken spor salonuna gittiği günlerin birinde sokak dansçılarıyla karşılaşmış ve o andan itibaren dans hayatında önemli yer kaplamış. Funk ve hip-hop'ın birleşiminden doğan 'popping' türünde uzmanlaşmış. Hiçbir dans okulunda eğitim almadan yalnızca sahne tecrübesi edinerek kendini geliştirmiş.

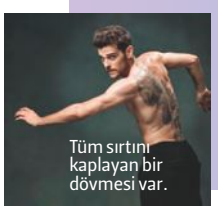
SIRADA OYUNCULUK VAR

Mischel, 2016 yılında yayımlanan Houda Benyamina yönetmenliğindeki *Divines* filminin kadrosunda yer aldı. Bu sinemadaki ilk büyük rolüydü. Filmdeki başarısının ardından kariyerinde oyunculuğa yöneldi ve *Night In White Satie* tiyatro oyununda başrol olarak izleyicilerin karşısına çıktı.

ONUN HAKKINDA BİLMEDİKLERİNİZ

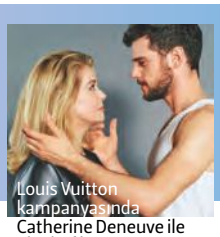
- *Divines*'dan önce komedi filmi tecrübesi olmamış.
- Oyunculuğa devam etmeyi düşünse de dans hep hayatında olsun istiyor.
- "Sizden dans etmenizi değil; performans sergilemenizi istiyorum" diyen Kader Attou, favori koreograflarından.
- Yakışıklılığıyla adından söz ettirmeye başlasa da bu durumun hiçbir zaman yeteneğinin ya da hayatı yaşayış tarzının önüne geçmesini istemiyor. O hayatı bildiği gibi yaşamayı seven özgür ruhlardan biri.
- Sinemadaki sonraki projesinde sıradan bir erkeği canlandırmak istiyor. ■

FAVORİLERİ



Tüm sırtını kaplayan bir dövmesi var.

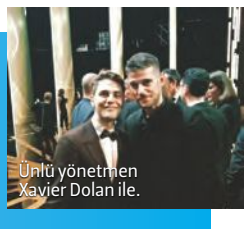
Paris Moda Haftası kapsamında Saint Laurent defilesini izledi.



Louis Vuitton kampanyasında Catherine Deneuve ile objektif karşısına geçti.

Night in White Satle oyunundan bir kare.

Divines filminin afişi.



Ünlü yönetmen Xavier Dolan ile.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: STEPHANE CARDINALE/ GETTYIMAGES.COM

"Hayatmız güzel olacak."

EVİNİZDE DOĞAYI DÜŞLEYİN

Renkli massesi ile doğal görünüm sunan Sagano, 20x120cm boyutuyla mekanlara derinlik katıyor.

/seramiksan

www.seramiksan.com.tr

seramiksan

Erkeklerde Yeşil Işık Ne Zaman Yanar?

FOTOĞRAFLAR: NICK ONKEN

Konu ilişkiler olunca karşımızdaki kişiden net olmasını istiyoruz. Ancak işler her zaman böyle yürümüyor. Uzun vadede bizimle birlikte olmak isteyip istemediği bilgisine çeşitli akıl oyunlarıyla ulaşmaya çalışıyoruz. Bu süreçte yalnızca yıpranmakla kalmıyor; kendimizle ilgili yanlış izlenim verebiliyoruz.

Hayatımıza giren erkekler, 'Şu an ciddi ilişki yaşamaya hazır değilim', 'Hayatımı yoluna koymaya çalışıyorum', 'Önceliklerim farklı' gibi nedenlerle duygusal yakınlık kurmaktan uzak durabiliyor. Elbette bizler de bağlanmaktan korkan veya duygusal olarak olgunlaşmamış biriyle birlikte olmak istemediğimizden en yakın kapıdan çıkıyor ve bekarlar kulvarına geri dönüyoruz. 'İlişkiye isim koyma' ve 'Son kız arkadaşından neden ayrılmıştın' konuşmalarının temelinde karşımızdaki kişiyle aynı sayfada olduğumuzu anlama ve değilsek önümüze bakma amacı taşıyoruz. Onlarsa bu tarz sorular karşısında savunma moduna geçiyor, hatta bir adım geri gidiyor.

Tüm bu dramadan uzak durmak istiyor fakat bir yandan da ilişkinizin akıbetini netleştirmek istiyorsanız yaklaşımınızda birkaç küçük değişiklik yapabilirsiniz. Açık açık 'Evlenmeyi düşünüyor musun' diye sormak yerine bu soruyu bir nebze daha yumuşatın. Bu noktada esprili bir tavırla son zamanlarda ne kadar çok düğüne katıldığından bahsedip topu ona atabilirsiniz. Çevresinde fazla bekar arkadaşı kalmamış olan erkekler, ister istemez ilişkilerinde daha ciddi tavırlar takınmaya başlar ve geleceği düşünerek hareket eder.

Ayrıca her zamanki sohbetlerinizin birinde iş hayatının nasıl gittiğini sorarak da öğrenmek istediğiniz bilgiye bir adım daha yaklaşabilirsiniz. Şöyle açıklayalım; erkeklerin kariyer hedeflerine ulaşma durumlarıyla ilişkilerinde ciddi adımlar atma cesareti göstermeleri her ne kadar ilk etapta birbirinden bağımsız iki denklem gibi görünse de aslında sonuçları büyük ölçüde birbiriyle uyumludur. Geleneksel olarak erkeklere yüklenen ataerkil rolü modern toplum yapısına göre yeniden şekillendirmiş, kadın-erkek arasındaki 'iş bölümü' algısını kendi yaşamlarımızdan başlayarak tamamen değiştirmiş olsak da hiçbir birey, evlilik yoluna girerken kendi geçimini sağlayamıyor olmak istemez. Bu anlamda yetersizlik hissi yaşayan, kendi hayatını henüz yoluna koyamadığını düşünen herhangi bir erkek (tıpkı biz kadınlar gibi) ciddi adım atmaktan kaçınır.

Bu tarz konuşmalar size göre değilse davranışlarını gözlemleyerek de sorunuzun cevabını bulabilirsiniz.

> Erkeklerin evliliğe ve ciddi ilişkiye bakış açısı trafik lambalarına benzer. Yıllarca evliliğe kırmızı ışık yakarken bir sabah uyanırlar ve hayatlarını sizinle geçirmek istediklerine karar verirler. Yani hiç beklemediğiniz anda o kırmızı ışık yeşile dönebilir.
>
> **REYHAN GÜNEŞ**

ROMANTİZM DEVREYE GİRİNCE

Romantik film izlediğiniz bir akşam vücut dilini okumaya çalışın. En klişe sahnelerde gülmesi veya yaşananları göz devirerek izlemesi elbette ilişkiniz hakkında düşüncelerini ele vermez ama tüm film boyunca bıkkın veya gördüklerinden hiç etkilenmemiş şekilde davranırsa ya seçtiğiniz film çok kötüdür ya da henüz içindeki romantik prens ortaya çıkmamıştır.

KAPLUMBAĞA HIZINDA

Sizinle plan yapması çok zaman

alıyor veya haftada bir buluşuyorsa alarm moduna geçebilirsiniz. Bir erkek sizi görebilmek için çaba sarf etmiyorsa kendisinin iyi bir seçim olmadığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Çünkü bu onun öncelikleri arasında olmadığınız anlamına gelir.

ERKEK MUHABBETİ

Sevgiliniz ve onun erkek grubuyla yalnızca birkaç akşam geçirdiyseniz bile onların dünyasındaki dengelerin bizimkilerden hayli farklı olduğunu fark etmişsinizdir. Spor ve eğlence üzerine kurulu bu dünyada zaman zaman esprinin dozu kaçsa da keyifler çoğu zaman kaçmaz. Ancak arkadaşlarının yanında komiklik puanlarını yükseltmek adına ilişkinizle veya sizinle ilgili espri yapması, evli çiftler hakkında tuhaf yorumlarda bulunması yeterli olgunluğa erişemediğini gösterebilir.

GELECEK DENEN KORKULU YER

Henüz sizi hayat planına dahil etmemiş bir erkek gelecek hakkında konuşmaktan, planlar yapmaktan çekinir. Doğru kişiyse ilişkinizin henüz bu aşamasına gelmemiş olsanız bile size kendinizi dışarıda hissettirmez. Önemli bir karar verme aşamasına geldiğinde size de fikrinizi sorar. Bu ailesiyle yaşadığı herhangi bir sorun da olabilir, iş değiştirme durumu da olabilir. Karar verme sürecinde sizi, isteklerinizi, bu durumun ileride sizi nasıl etkileyeceğini düşünüyorsa hayatındaki yerinizin sağlam olduğundan emin olabilirsiniz. İlişki Uzmanı April Masini, "Hayatınızdaki erkek sözlerin davranışlardan daha önemli olduğunu düşünen biriyse duygularını davranışlarıyla gösterecektir. Sizi ailesiyle ve arkadaşlarıyla tanıştıracak ve sevdiği aktivitelere dahil edecektir" diyor.

Sizinle aynı noktada değilse onu bulunduğunuz yere ışınlamanızı sağlayacak bir formül bulunmuyor. Sırf aile bireyleriniz hayatınızda biri olsun istiyor veya çevrenizde evlenenlerin sayısı artıyor diye zaman içinde aşmanız gereken süreçleri ve tecrübe etmeniz gereken olayları atlayarak ciddi ilişki yoluna girmek uzun vadede sağlıksız ilişki ortamına neden olabilir. Hayatınızda yapacağınız en büyük hataların başında ilerlemeye hazır olmayan ilişkiyi arkasından ittirmek geliyor. Elbette ilişkinizin her an her dakika ilerlediğini hissedemezsiniz; fakat genel olarak olumlu gidişat varsa bunu didiklemek ne size ne erkek arkadaşınıza huzur verir. İçinizde bir yerlerde işlerin ters gittiğine dair yorumlar yapan ses olması durumundaysa kulağınızı ona verin. Belki de bastırdığınız o ses birbirinizin zamanını çaldığınıza dair gerçekçi yorumda bulunuyordur. ■

BAĞLANMAK ÜZERİNE

Şimdi bir de onlara kulak verelim...

"Tam zamanlı bir işte çalışıp kendi evimi almak şu anki önceliğim. Evlilik benim için sonraki adım."
- Sinan, 32

"İlişkiler adına ailemden aldığım en önemli bilgi, asla evlenmemem gerektiği. Yıllardır sevgiliyken ne kadar mutlu olduklarına dair anılarını dinliyorum ama küçüklüğümden beri birlikte pek mutlu olduklarını hatırlamıyorum."
- Ender, 28

"Çevremdeki insanlar yavaş yavaş evlilik sürecine girmeye başladı. Ancak ben kendimi buna hazır hissetmiyorum. Kendimi bildim bileli '40 yaşına gelmeden önce evlenmem' diyorum."
- Murathan, 29

KORKMAZ

Hayatın lezzeti

Yeni yıla
parlak bir başlangıç...

Imperial Collection
Bone Porcelain Yemek Takımı

92 Parça ₺3.149

Zeta
Tencere Seti

₺525.00

Pearl Star Collection
Bone Porcelain
Yemek Takımı

60 Parça
₺1.299

Freedom Kahve Fincan Takımı
12 Parça ₺115.00 | A8660

S Collection
Fine Bone Porcelain
Yemek Takımı

86 Parça
₺2.149

İkona Çatal Seti Gold
6 Parça - Özel Kutulu ₺205.00

Bone Selection
Bone Porcelain
Yemek Takımı

86 Parça
₺2.299

Zena Gold Çatal Kaşık Seti
89 Parça - Deri Sandıklı ₺2.499

İDEAL ERKEĞİN FORMÜLÜ

Madame Tussauds İstanbul ve Cosmopolitan olarak bir araya geldik ve sizin oylarınızla ideal Türk erkeğini yaratmak için kolları sıvadık. Bu esnada merak ettiğimiz soruların cevaplarınıysa balmumu figürlerinin yaratıcısı, Avrupa ve Asya Stüdyo Direktörü Petra Van Der Meer'dan aldık.

REYHAN GÜNEŞ

Madame Tussauds'da kariyerinize nasıl başladınız?

İlk olarak Amsterdam'da çalışmaya başladım. O etapta sadece Londra ve Amsterdam'da Madame Tussauds bulunurken, Madame Tussauds zamanla dünyanın dört bir yanında farklı kültür, tarih ve coğrafyalardan alanında öncü isimleri sergileyen global bir merkez halini aldı. Benim rolümse Madame Tussauds'larda sergilenen isimlerin figürlerini tasarlamaya dönüştü. Dünyanın her yerinde farklı ekiplerle çalışıyor, seyahat ediyor, farklı ülkelerdeki tarihi liderlerden sporcu ya da sanatçılara kadar pek çok ismi tanıma imkanı buluyorum.

Bir figürü yaratma sürecini açıklar mısınız?

Sergilenen balmumu figürler gelişen teknolojiden etkilenmiş olsa da Madame Marrie Tussaud'nun geleneksel tekniklerine hâlâ sadık kalıyoruz. Bu tekniklerle balmumu figürü hazırlayabilmek için kullandığımız iki yöntem var. Birincisi figürü yapılacak ünlünün yaklaşık 300 açıdan fotoğrafının çekildiği; ten, göz, saç rengi gibi detayların belirlendiği, 'sitting' dediğimiz yöntem. Burada alınan fotoğraflar ve ölçülerle figürün kilden taslağı oluşturuluyor. Ünlünün de onayıyla balmumu figür yaratılıyor. Araştırmaya dayalı diğer yöntemse çoğu zaman hayatta olmayan isimler, tarihi liderler ya da sanatçılar için kullanılıyor. Bu süreçte ilgili ismin ailesi, yasal varisleri, müze ve dernek gibi kurumlarla görüşülüyor, fotoğraf arşivleri taranıyor. Figürün pozuna ve diğer detaylara yasal varisler ya da kurumlar işbirliğinde karar verilip kilden taslak hazırlanıyor. Sonraki süreçse iki yöntem için de aynı şekilde devam ediyor. Balmumu figür üzerinde ten rengi özel boyama teknikleriyle uygulanıyor. Kılcal damarlardan benlere ve makyaja kadar tüm detaylar tamamlanıyor. Saç, sakal, kirpik ve kaşlar gerçek insan saçından hazırlanıp tek tek

FOTOĞRAFLAR: KORAY IŞIK

ekiliyor, gözler gerçeğiyle birebir tonda ve parlaklıkta hazırlanıyor. Gözlerin figüre takılması sırasında figüre yüz ifadesi ve gerçekçilik kazandırılıyor.

Bir figürü tamamlamak ne kadar sürüyor?
Figürün özelliğine göre dört ile sekiz ay arasında değişiyor. 'Sitting' ile birebir ölçü alınan figürlerde daha hızlı ilerlenirken, tarihi figürlerde detayların hazırlanmasıyla süreç uzayabiliyor.

Ölçümleri nasıl yapıyorsunuz?
Bir ünlüyle 'sitting' sırasında yüzündeki ve vücudundaki tüm kemiklerin birbirine mesafesi ölçümlenip balmumu figürü oluşturabilmek için hazırlanan kilden taslağa yansıtılıyor. Ölçümlemeler figürü yapılacak kişinin yüksek çözünürlüklü fotoğrafları üzerinden alınıyor.

Figürlerin kıyafetlerine nasıl karar veriyorsunuz?
Ünlü isimlerin styling'i için kendileriyle ya da styling ekipleriyle işbirliği içerisinde oluyoruz. Çoğu zaman ünlüler kendi kostüm ve aksesuarlarını hediye ediyorlar. Styling figürün hangi alanda konumlanacağıyla da ilgili. David Beckham, spor alanında konumlanacaksa takım üniformasıyla; parti alanında konumlanacaksa takım elbiseyle figürü tamamlıyoruz.

Madame Tussauds İstanbul ve Cosmopolitan Türkiye ideal erkeği yaratmak için kolları sıvadı. Bu projeyi nasıl değerlendiriyorsunuz?
Çok heyecan verici bir proje. CosmoMan2018 için 250 yıllık Madame Tussauds tarihi ve geleneğinde ilk kez ziyaretçilerin ve okurların oylamalarıyla sıfırdan erkek figürü yarattık. Meslek hayatımda bir ilk oldu bu. Türk kadınlarının beğendiği erkeği yaratan ekibin parçası olmak çok zevkli bir deneyimdi. Ekip olarak çok heyecanlıyız. CosmoMan2018'e tüm kadınların hayran kalacağına eminim.

Anketimizin sonuçlarında yeşil göz ve mavi göz oranları eşit çıktı. Göz rengi için nasıl bir yol izlediniz?
Evet, Channing Tatum'un yeşil gözleri ve Kıvanç Tatlıtuğ'un mavi gözleri sonuçlarda başabaş geldi! Biz de iki rengi harmanlayarak, okurların beğeneceğine inandığımız bir renk tonu ve bakış elde ettik.

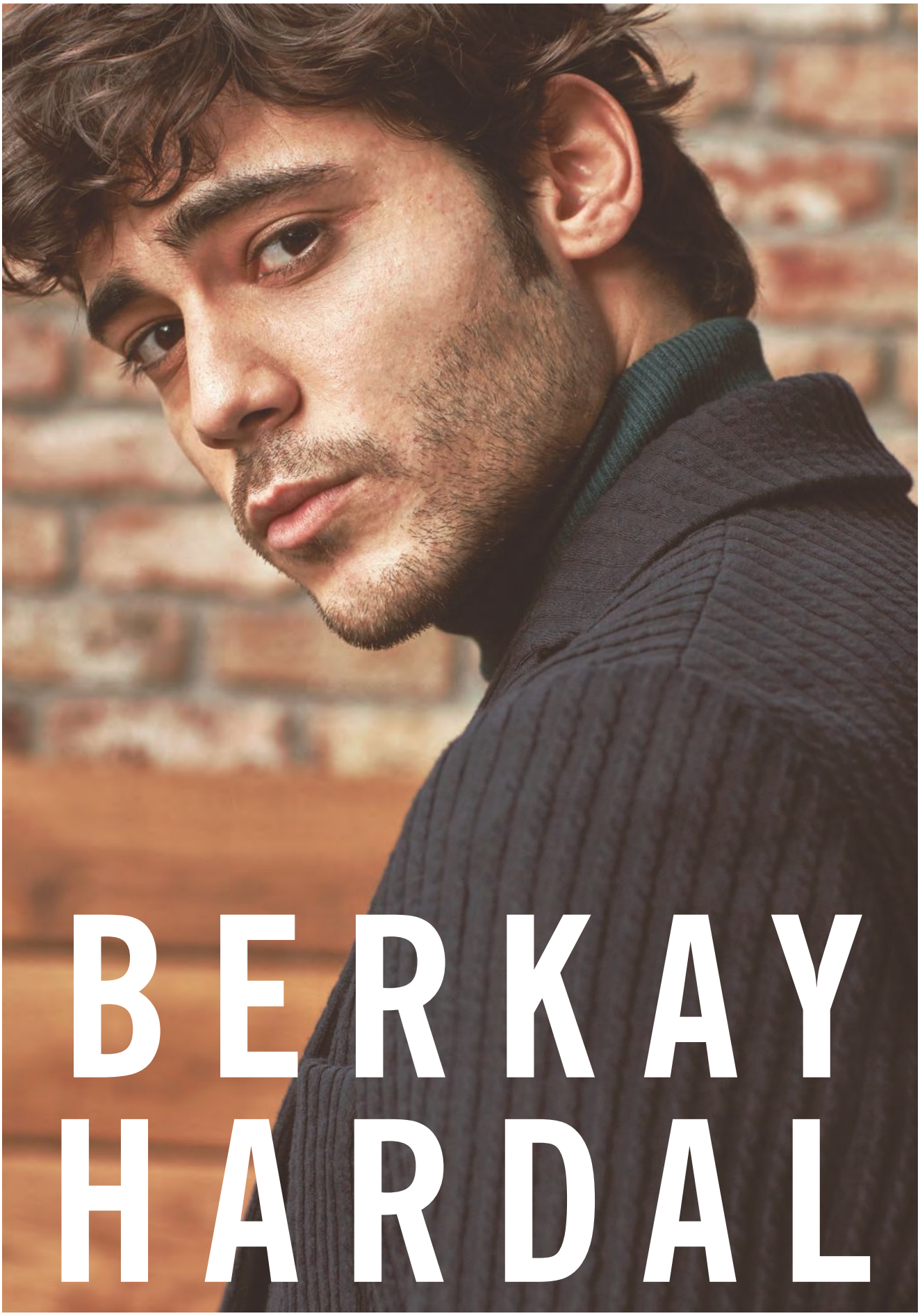
PETRA VAN DER MEER, REYHAN GÜNEŞ

CosmoMan2018 ne zamana kadar ziyaret edilebilecek?
CosmoMan2018 kadınların kalbini fethettiği sürece sergilenmeli, şu an için bir yıl müzemizde bizimle kalacak. ■

COSMOMAN2018'İN ÖZELLİKLERİ NELER?

COSMOMAN2018'İN TANIMLAMASINI YAPABİLMEK İÇİN DÜNYACA TANINMIŞ, KADINLARIN EN BEĞENDİĞİ AKTÖRLER VE SANATÇILARIN FOTOĞRAFLARINI KULLANDIĞIMIZ BİR ANKET HAZIRLADIK. ANKETTE YER ALAN ÜNLÜLER ARASINDAN SEÇİLENLERİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ KULLANILARAK FİGÜRÜ OLUŞTURDUK. BU ÜNLÜLERİN FOTOĞRAFLARINDAKİ ÖZELLİKLER FİGÜRE YANSITILDI.

SEÇİLEN ÖZELLİKLER ŞÖYLEYDİ:
(1) Saç stili için Şükrü Özyıldız (dalgalı),
(2) Saç rengi için Yusuf Çim (kahverengi),
(3) Gözleri için Channing Tatum (yeşil) ve
(4) Kıvanç Tatlıtuğ (mavi),
(5) Ten rengi için Engin Altan Düzyatan (buğday),
(6) Sakal tıraşı için Adam Levine (sinekkaydı),
(7) Yüz hatları için Metin Akdülger (kemikli yüzlü),
(8) Vücut hatları için Justin Timberlake (1.85 / Fit),
(9) İdeal giyim stili içinse Simon Baker (smart-casual) seçildi.



BERKAY HARDAL

CEKET, *899 TL,*
TRİKO, *339 TL,*
PANTOLON, *379 TL, Beymen Club*

OYUNCULUĞA ATTIĞI İLK ADIMLA SES GETİRMEYİ BAŞARAN BERKAY HARDAL, YENİ NESLİN EN DİKKAT ÇEKİCİ İSİMLERİNDEN BİRİ. HAL BÖYLE OLUNCA ONUN KENDİNDEN EMİN AMA BİR O KADAR DA MÜTEVAZI DÜNYASININ İÇİNE SIZMAMAK OLMAZDI.

RÖPORTAJ **DAMLA DURAK** FOTOĞRAFLAR **CEM ALPERGİN** STYLING **SİMGE YÜCEPUR**

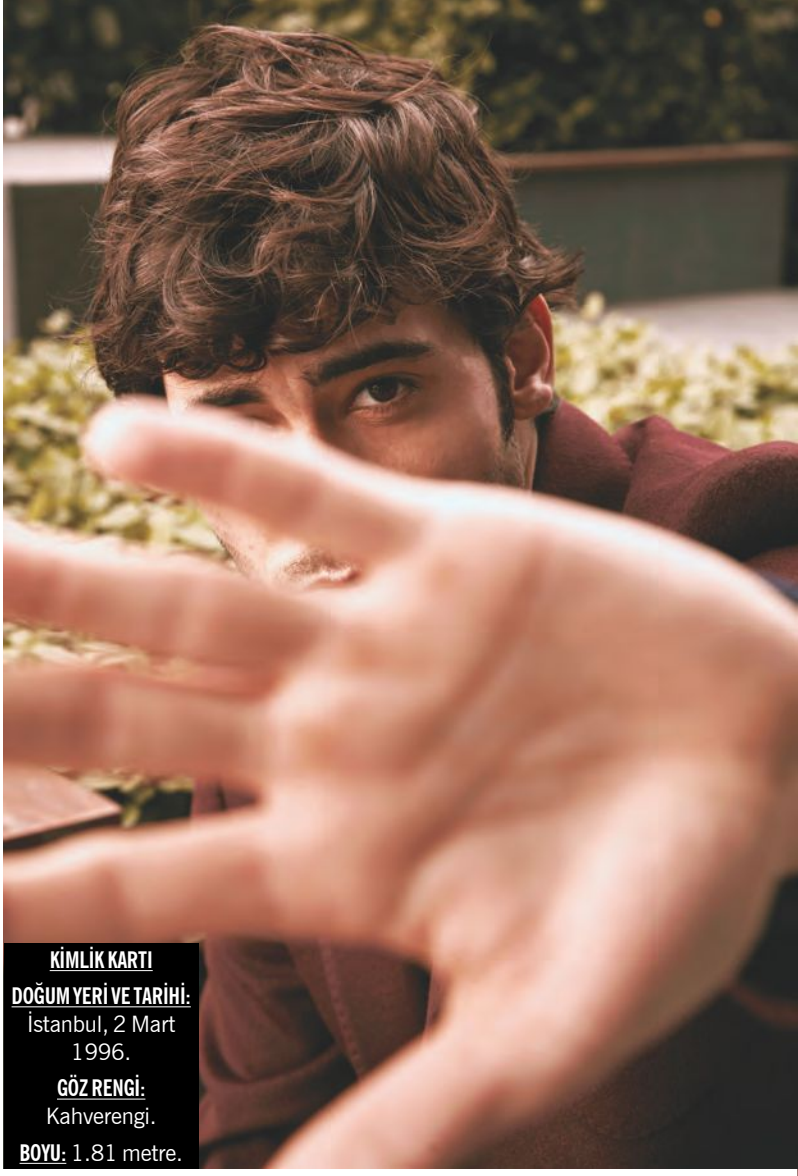
Son dönemin en konuşulan dizilerinden İstanbullu Gelin'i izlemeyen neredeyse yok... Tabii dizide yer alan oyuncuları merak etmeyen de! Dizinin en genç ismi, evin küçük oğlu Berkay Hardal bir süredir kendine "bu yakışıklı da kim" dedirtmeyi başarıyor. Bize de 21 yaşında yakaladığı bu başarıyı tebrik etmek düşüyor. Seti geç bittiği için çekim günü neredeyse sıfır uykuyla gelen oyuncu, enerjisiyle bu zamana kadar bizi en çok şaşırtan isimlerden biri oldu. Çok espritüel; yani tam da bayıldığımız erkek tipi! Son derece kibar, centilmen, saygılı; inanın bu liste daha uzar gider...

MENAJERİNİZ SİZİ INSTAGRAM'DAN KEŞFETMİŞ! ÖNCELİKLE BU HİKAYEYİ ÇOK MERAK EDİYORUZ...

Aynen dediğiniz gibi oldu! Benim oyuncu olmak gibi bir amacım ya da hayalim yoktu; ben ekonometri okuyordum aslında ama çok da ilerlemeyen bir eğitim hayatım vardı açıkçası. Menajerim Müzeyyen Karakan ile Instagram aracılığıyla tanıştık, beni kendisi keşfetti ve çok geçmeden kendimi bu işin içinde buldum.

TAKİPÇİLERİNİZ VAR. PROJE TEKLİFİ SİZE İLK GELDİĞİNDE TEDİRGİNLİK YAŞADINIZ MI? ALTINDAN KALKABİLİR MİYİM DEDİNİZ Mİ? SONUÇTA İLK İŞİNİZ!

Bunu şöyle açıklayabilirim; oyuncu olmak benim hiçbir zaman hayalim olmadığı için başlarda herhangi bir heyecanım da yoktu. Öyle bir ölçüm yoktu, bilmediğim bir şeydi! Dizi ilerledikçe, bölüm sayısı arttıkça ne kadar başarılı bir işin içinde olduğumu anlamaya başladım. O noktada heyecanlandım aslında. Bu da bana daha çok çalışma arzusu getirdi. İzlerken kendimdeki eksikleri görüp, bunu kapatmalıyım diyorum.



KİMLİK KARTI
DOĞUM YERİ VE TARİHİ: İstanbul, 2 Mart 1996.
GÖZ RENGİ: Kahverengi.
BOYU: 1.81 metre.

KARAKTER SİZE YAKIN BİR KARAKTER Mİ YOKSA CANLANDIRIRKEN ZORLUYOR MU?

"Murat" bana çok uzak bir karakter değil ama çok yakın da değil. Efendiliğini, saygılı oluşunu kendime benzetiyorum. Bunun yanında serkeşliği, başına buyrukluğu, annesiyle karşı karşıya gelmesi noktalarında birbirimizden ayrılıyoruz. Tabii zaman içinde karakter biraz daha evriliyor, büyüyor.

OYUNCULUK KAFANIZDA YOKTU BELKİ AMA İŞİN İÇİNE GİRİNCE "TAMAM İŞTE BUDUR" DEDİNİZ Mİ?

Onu aslında yeni yeni demeye başladım. Dizide "abim Osman"ı canlandıran Güven Murat Akpınar sayesinde oyunculuğa bakışım biraz daha değişti. Daha farklı pencerelerden bakabilmemi sağladı. Sete ilk gittiğim zamanlarda bu işten sonra hangi işte oynarım diye düşünürken, şimdi hangi işte oyunculuğumu daha iyi gösterebilirim diyorum. Farklı karakterler de oynamak istiyorum.

“MENAJERİM İLE INSTAGRAM ARACILIĞIYLA TANIŞTIK, BENİ KENDİSİ KEŞFETTİ VE ÇOK GEÇMEDEN KENDİMİ BU İŞİN İÇİNDE BULDUM.”

GÖMLEK, *229 TL, Damat/Tween*
TAKIM, *1.150 TL, Damat/Tween*

DAHA 21 YAŞINDASINIZ. AÇIKÇA SORMAK İSTİYORUM; BU YAŞTA BU KADAR TANINAN VE SEVİLEN BİRİ OLMAK İNSANI ŞIMARTMIYOR MU?

Şımarmak diyemem ama tabii ki izleyici gelip sevgisini gösterince, "sizin için izliyorum" deyince insan motive oluyor. Daha çok çalışma hissi uyandırıyor! Sonuçta bir karakterin hayatını canlandırmaya çalışıyoruz, bunun karşı tarafa geçebilmesi önemli. Şımartmıyor ama çok mutlu ediyor diyebilirim.

SOKAKTA BAŞINIZA İLGİNÇ OLAYLAR GELİYOR MU?

Şöyle ilginç bir anım var; yaz tatilinde benzinliğe girdim benzin almak için çok da acelem var, orada çalışan arkadaş "abi seni birine benzetiyorum ama çıkartamıyorum bir türlü" dedi. Ben de belki fotoğraf çektirmek istiyordur diye "evet ben oyum dostum" dedim acelem olduğu için detaya da giremedim. Şöyle bir durdu "abi beni kandırma al benzinini git, şakanın sırası değil" dedi. İnanmadı bana! İkna edemedim!

DİZİDE SİZİN DE HİKAYENİZ TAM ANLAMIYLA BAŞLADI! ÇOK YOĞUN ÇALIŞIYORSUNUZ, DEĞİL Mİ?

Yoğunuz ama çok güzel giden bir iş. Bu yüzden keyifle yapıyoruz. Aile çok şey yaşadı, Murat'ın da tabii ki hikayesi açılmaya başladı. Bundan sonra Murat'ı daha çok izleyeceğinizi söyleyebilirim.

BESLENMENİZE YA DA SPORUNUZA DİKKAT EDEBİLİYOR MUSUNUZ?

Hiç edemiyorum! Bu meslekte henüz çok amatör olduğum için o düzeni oturtamadım! Sektörde uzun süredir olan profesyonel isimler sistemlerini oturtup hepsine vakit ayırabiliyor ancak ben henüz bunu sağlayamadım maalesef. Ama mutlaka yapacağım!

YAKIN ZAMANDA FİLM PROJESİ VAR MI? FANLARINIZ SİZDEN BÖYLE BİR HABER BEKLİYOR BİZCE!

Film demek tarih demek aynı zamanda, benim böyle bir arzum var. İleride olabilir.

FİLM PROJESİ İÇİN FİZİKSEL OLARAK TAMAMEN DEĞİŞMENİZİ İSTESELER KABUL EDER MİSİNİZ? YOKSA İYİ GÖRÜNME KONUSUNDA TAKINTILI BİRİ MİSİNİZ?

Böyle bir proje gelse tam tersi çok mutlu olurum, çok isterim! Rol için kilo almak-vermek, saçını boyatmak gibi değişimler beni çok cezbediyor çünkü bunlar oyunculuğun içinde olan şeyler.

TABİİ ŞİMDİ KONUYU AŞKA GETİRECEĞİZ! DİZİDEKİ PARTNERİNİZ HİRA KOYUNCUOĞLU, AYNI ZAMANDA KIZ ARKADAŞINIZ. BU SET AŞKLARININ SIRRINI BİZE BİR AÇIKLAYIN! ATEŞLE BARUT DURUMU MU SÖZ KONUSU OLUYOR?

Biz Hira'yla sette tanışmadık; daha dizi yayınlanmadan önce eğitim aşamasında tanıştık. Aşk onunla tanışana kadar bana uzak bir konuydu, ilk zamanlar ne olduğunu anlamakla geçti açıkçası! Bunu tanımlayacak net bir cümle de bulmakta zorlanıyorum. Şöyle örnek vereyim; şehir dışında okurken annenizin yanına gittiğinizde bir huzur bir rahatlama olur ya, sevdiğim kadının yanına gittiğimde de öyle oluyor. Bence en güzeli bu!

ŞU DURUMDA NASIL BİR KADIN KENDİNİ SİZE AŞIK EDEBİLİR?

Benden çok farklı, bana çok zıt karakter beni kendine aşık edebilir. Genel olarak sakin yapıdayımdır, buna tam zıt bir karakter lazımdı aşık olmam için! Hira da biraz inatçı!

SİZİN NESLİNİZDE AŞKLAR BİRAZ DAHA YÜZEYSEL YAŞANIYOR GİBİ. CİDDİ BİR TÜKETİM ÇILGINLIĞI VAR. SİZİN BU KONUDAKİ GÖZLEMİNİZİ MERAK EDİYORUM...

Bir şeylere galiba çok kolay ulaşmaya başladık!

> HEPİMİZ BİR KARAKTERİN HAYATINI CANLANDIRMAYA ÇALIŞIYORUZ, BUNUN KARŞI TARAFA GEÇEBİLMESİ ÖNEMLİ. İLGİ ŞIMARTMIYOR AMA ÇOK MUTLU EDİYOR DİYEBİLİRİM.

GÖMLEK, *99,95 TL, Mudo Collection*
YELEK, *375 TL, Vakkorama*
CEKET, *895 TL, W Collection*
PANTOLON, *379 TL, W Collection*
AYAKKABI, *199 TL, Mudo Collection*

"İLİŞKİLER BİR ANDA GELİŞİYOR, BİR ANDA BİTİYOR! AŞKIN KIYMETİNİ BİLEMİYORUZ GALİBA... BU KONUDA BİRAZ DAHA UĞRAŞMAK, ÇABALAMAK GEREKİYOR. ÇÜNKÜ EMEK VERDİĞİNİZ ZAMAN O DEĞERLİ OLUR."

CEKET, *1.195 TL, Hamaki Ho/Vakkorama*
TRİKO, *339 TL, Beymen Club*

"İLGİ ÇEKEN İŞLERİ, TELEVİZYON DİZİLERİNİ TAKİP ETMEYE ÇALIŞIYORUM ÇÜNKÜ KİMİN NEREDE, NE YAPTIĞINA BAKMAK GEREKİYOR."

SAÇ-MAKYAJ: FULYA MÜRTEKİN/K.U.M AGENCY
FOTOĞRAF ASİSTANI: ERDAL AKBAŞ
STYLING ASİSTANLARI: ŞENİZ OK, BUSE SARAY

İlişkiler bir anda gelişiyor, bir anda bitiyor! Aşkın kıymetini bilemiyoruz galiba... Bu konuda biraz daha uğraşmak, çabalamak gerekiyor. Çünkü emek verdiğiniz zaman değerli olur.

MALUM DİJİTAL ÇAĞDAYIZ! ONLINE DİZİLERİ TAKİP EDİYOR MUSUNUZ?

Evet, ediyorum. Yönetmenimizin önerdiği bir dizi var *Designated Survivor*, onu izliyorum. *Prison Break'in* eski bölümlerini halen severek izliyorum! Aslında mümkün olduğunca takip etmeye çalışıyorum ilgi çeken işleri. Televizyon dizilerini de takip ediyorum çünkü bakmak lazım kim nerede, ne yapıyor...

TEKLİF GELSE İNTERNET PROJESİNE DAHİL OLMAK İSTER MİSİNİZ İLERİDE?

Tabii ki çok isterim! Bu işler o yöne dönüyor. Olmalı da zaten. Televizyon dizilerinin saatleri de çok uzun biliyorsunuz, internet üzerinden bu iş biraz daha kolay olacak sanki.

BİZE BU ZAMANA KADAR HİÇBİR YERDE SÖYLEMEDİĞİNİZ, HAKKINIZDA PEK DE KİMSENİN BİLMEDİĞİ BİR BİLGİ VERİR MİSİNİZ?

Çok iyi künefe yaparım! İlginçtir ama! Annemin mutfakla arası iyidir, denemeyi de sever. Bir gün ben yapmak istedim ve çok lezzetli oldu! Artık o benim spesiyalim oldu.

PEKİ, KENDİNİZLE ALAKALI BİR ŞEYİ DEĞİŞTİRMEK İSTESENİZ BU NE OLURDU?

Bu kadar fazla düşünüyor olmayı bırakmak isterdim!

SON OLARAK FUTBOLLA DA ARANIZ İYİYMİŞ...

Ölümüne Beşiktaşlıyım, lütfen bunu yazın! Çocukken de deli gibi futbol oynardım ama sakatlandım. ■

SORU CEVAP

Şu an burada olmasaydınız nerede olmak isterdiniz?
Evde ve uyuyor olmak isterdim!

En son kime, ne hediye aldınız?
Kız arkadaşıma çiçek almıştım.

Arabanızda bu ara en çok kimi dinliyorsunuz?
Sıla dinliyorum.

Bir kadında neye asla tahammül edemezsiniz.
Yalana!

En sevdiğiniz yemek hangisi?
İzmir köfte.

Kız arkadaşınızın en sevdiğiniz özelliği nedir?
Dürüstlüğü.

Sizi en kızdıran huyu nedir?
İnatçılığı!

Hangi parfümü kullanıyorsunuz?
Diesel.

Verebileceğim en iyi aşk tavsiyesi.....
akışına bırakın!

Oyuncu olmasaydım.....
futbolcu.. olurdum.

"BİZ HİRA'YLA SETTE TANIŞMADIK; DAHA DİZİ YAYINLANMADAN ÖNCE EĞİTİM AŞAMASINDA TANIŞTIK. AŞK ONUNLA TANIŞANA KADAR BANA UZAK BİR KONUYDU, İLK ZAMANLAR NE OLDUĞUNU ANLAMAKLA GEÇTİ AÇIKÇASI! BUNU TANIMLAYACAK NET BİR CÜMLE DE BULMAKTA ZORLANIYORUM."

YILDÖNÜMÜNÜ MAÇ İZLEYEREK KUTLAMAK İSTER MİSİNİZ?

Tam bir futbol delisi olan sevgilinizin tuttuğu takımın çok önemli bir maçı vardır. Şans bu ya maçın oynanacağı akşam, ilişkinizin de yıldönümüdür!

SERKAN AKKOYUN

'Bir futbol maçı ne kadar önemli olabilir ki' diye düşünüyorsanız hanımlar, cevap vereyim; çok önemli olabilir! İngiliz Liverpool takımının efsane teknik direktörü Bill Shankly, "Futbol bir ölüm kalım meselesi değildir. Ondan daha da fazlasıdır" der. Liverpool'un oynadığı, İstanbul'daki Şampiyonlar Ligi finalini izlemeye gelen İngiliz erkeklerinin 3'te 1'inin dönüşte, eşleri tarafından açılan boşanma davaları ile uğraştıklarını da eklemem lazım. 'Şampiyonlar Ligi finali' tabiri sizin için bir şey ifade etmediyse şöyle söyleyeyim: Hayranı olduğunuz müzik grubu Türkiye'ye geliyor ve konser öncesi mekânda Türkiye'de satışı olmayan o çok ünlü marka makyaj malzemeleri indirimli fiyatlarla

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

satışa sunuluyor. Ne yapardınız?

Sizi bu yoldan döndürmenin zor olduğunun farkındayım ama sevgilinizin taraftarı olduğu takımın en önemli maçıyla; ilişkinizin yıldönümünün aynı akşama denk gelmesi durumunda ne yapmanız gerektiğine dair size 'içeriden' birkaç tüyo verebilirim. Umarım sonum sınıfın sırlarını kızlara ispiyonlayan Şaban'a benzemez. Zira benden ne yahni olur ne de külbastı!

Şunu baştan söyleyeyim; bir erkeğin tuttuğu takımın en önemli maçına gitmesini tek şekilde engelleyebilirsiniz: Onu öldürerek. Ama bu, birkaç ay sonra almayı planladığınız, Instagram'a koyulacak her fotoğraf karesine mutlaka girme başarısı gösterecek olan tek taş pırlanta yüzüklü evlenme teklifinizin de hayallerde kalmasına neden olacaktır. O yüzden bu yöntemi tavsiye etmiyoruz.

O AKŞAMIN PLANINI ÖNCEDEN YAPIN!

Eğer futbol delisi bir erkekle beraberseniz kusura bakmayın ama tüm sezonun fikstürüne de hâkim olmanız lazım. 'Fikstür de ne ola ki' dediğinizi duyar gibiyim. Fikstür, bir futbol sezonu içerisinde oynanacak olan maçların takvimine verilen isimdir. Yalnız böyle işin abc'sinden başlayacaksak o adam o maça gider, siz de yıldönümünüzü kızlarla Whatsapp'tan sinir krizi eşliğinde geçirirsiniz, demedi demeyin! Tabii fikstüre hâkim olmanız demek, hangi ayın hangi gününde hangi maçın oynanacağı bilgisine de sahip olmanız demektir ki bu da size; önemli maçla aynı güne denk gelen yıldönümü öncesinde planınızı hazırlayıp, erkek kişisine emrivaki adını verdiğimiz güzide sistemi uygulama şansı sunacaktır.

HASTA EDİN

Yok, hayır zaten ilişkinizin çeşitli evrelerinde bir şekilde yapmayı başardığınız gibi psikolojik bir durumdan söz etmiyorum. Gerçekten, virüs ve mikrobik bazlı bir hastalığa kaptırın gitsin onu. Baktınız bu fikstür, takvim, hangi maç niye önemli işleri size zor geliyor, o kadar işimin arasında bir de bununla mı uğraşacağım gibi sesinizi yükseltecek kadar sinirlerinizi bozuyor, o zaman başka bir yöntem olan 'hastalık' taktiğini uygulayın. 'Bugün hava çok soğuk olacakmış' deyip kalın kalın giydirin. Bir güzel terledikten sonra terinin üstünde kuruması neticesinde şifayı kaptırın.

YA DA SİZ HASTALANIN

Sevgilinize kıyamamış olabilirsiniz. Kıymışsanız da kendisi bağışıklık sistemi konusunda adeta yürüyen probiyotik, ayaklı bir immun adam olabilir. Bu durumda yazarların her zaman sığındığı 'konu bulamıyorsan kendini yaz' taktiğinin bir benzeri olan, 'sevgiliye yapamadıysan kendine yap' yöntemine geçebilirsiniz. Yani bunun için gerçekten hasta olmanıza bile gerek yok, hasta numarası yapmak da gayet işe yarar. 'E o zaman nasıl dışarıda yıldönümü kutlayacağız akıllı şey' dediğinizi de duyar gibiyim. Sevgilinize hasta olduğunuzu ve onu yanınızda görmek istediğinizi söyleyip eve çağırın. Siz zaten mutfağa gerekli mühimmatı yerleştirmişsinizdir öncesinde. 'Seni gördüm iyileştim sevgilim, iyi ki varsın. Nice 10 yıllara!' diyerek şovunuzu yaparsınız. Ha, evinizde maçı yayınlayan bir kanal olması önemli... Yoksa hasta numarası yaparken maç izlemek zorunda kalan ilk sevgili olarak tarihe geçersiniz.

"ŞUNU BAŞTAN SÖYLEYEYİM; BİR ERKEĞİN TUTTUĞU TAKIMIN EN ÖNEMLİ MAÇINA GİTMESİNİ TEK ŞEKİLDE ENGELLERSİNİZ: ONU ÖLDÜREREK!

ARTIK KADERİNİZE BOYUN EĞİN

Hayatta her şey sizin istediğiniz gibi olmayabilir. O akşamı da bırakın sevgiliniz maç izleyerek geçirsin. Yıldönümü her sene oluyor ama o maç, belki de tarihte bir kere oynanacak. 'Yok, ben o akşamı illa ki sevgilimle geçireceğim' diyorsanız, bir bilet de kendinize aldırın ve sevgilinizin taraftarı olduğu takımın tezahüratlarını şimdiden ezberlemeye başlayın. ■

GERÇEK AŞKIN SIRRI KOKUDA

FOTOĞRAFLAR: NICK ONKEN

Mis kokulu olmak; sık sık duş almak, temiz giyinmek ya da parfüm kullanmak dışında, beslenme şeklimize de bağlı. Aklınıza ilk gelen pastırma, soğan ya da sarımsaksa, şaşırmaya hazır olun. Çünkü, yediğimiz yiyecekler ilişkilerimizin gidişatını ciddi anlamda şekillendiriyor.

SAĞLIKLI BESLENMENİN GÜCÜ

Bir süre önce yapılan bir araştırma sonucunda kadınların, sebze ve meyve ağırlıklı beslenen erkekleri daha çekici bulduğu ortaya çıktı. Bu enteresan araştırma için 43 erkek ve 9 kadın, bir deney grubuna dahil edildi. Erkeklerden, günlük giysilerinin altına giyecekleri pamuklu tişörtü 24 saat boyunca çıkarmamaları istendi. Bu süre boyunca, aromalı ve baharatlı yiyeceklerden kaçınmaları ve tişört üzerlerindeyken en az bir saat sürecek kısa bir egzersiz programına katılmaları istendi. İşlem tamamlandıktan sonra, erkeklerin giydiği tişörtler toplanarak derin dondurucuya kondu. Bu sırada, erkek deneklerin her biriyle beslenme alışkanlıklarıyla ilgili ayrıntılı bir anket yapıldı. Tişörtler belirli bir sürenin ardından derin dondurucudan çıkarıldıktan sonra dokuz gönüllü kadından tişörtleri koklaması istendi. "Bu nasıl araştırma" dediğinizi duyar gibiyiz fakat sonuç çarpıcı, araştırma sonunda kadınlar çoğunlukla rafine edilmiş gıdalar ve karbonhidratlarla beslenen erkeklerin kokusunu itici buldu. Daha da ilginç, meyve ve sebze ile beslenen erkeklerin vücut kokusu çekici bulundu. Yani bu, erkeklerin kadınlara çekici gözükmenin yolunu buldukları anlamına mı geliyor? Hem evet, hem hayır çünkü güzel kokmak iyi bir ilk izlenim bırakasa da, halen her şey karakterde bitiyor.

YAPILAN BİR ARAŞTIRMAYA GÖRE, SEBZE VE MEYVE YİYEN ERKEKLERİN KOKUSU KADINLARA DAHA ÇEKİCİ GELİYOR. DOĞRU BESİNLERİ TÜKETEREK AŞK HAYATINIZI HAREKETLENDİRME FİKRİ KULAĞA NASIL GELİYOR?

LARA AKYEL

PEKİ YA KADINLAR?

Sebze ve meyve ile beslenen erkekleri karbonhidratla beslenenlere göre daha çekici bulduğumuz ortada. Peki, bizim ne yememiz gerekiyor karşı tarafın dikkatini çekebilmek için? Diyetisyen Emre Uzun'a bu soruyu sorduğumuzda; sebze ve meyvenin bizde de işe yaradığını öğrendik. İşin detayına inecek olursak özellikle portakal, elma ve çilek, kadınları daha çekici kılan meyvelerin başında geliyor.

Bunun dışında, güzellik ritüelimizin vazgeçilmezi Hindistan cevizi yağını günlük beslenmemize de eklememizin tam zamanı. Bu mucizevi yağın kadınların kokusu üzerinde rol oynadığını gösteren bilimsel çalışmalar var. "Günlük beslenmede bir tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı tüketmek, kadınların güzel kokmasına etki edebilir" diyor Emre Uzun.

MEYVE VE SEBZE AĞIRLIKLI BESLENEN KADINLAR DA TIPKI ERKEKLER GİBİ KARŞI TARAF ÜZERİNDE OLUMLU BİR ETKİ BIRAKIYOR.

İŞLER İLGİNÇLEŞİYOR

İlişkilerde sıkça yaşanan cinsel

DİYETİSYEN
EMRE UZUN

"TAZE SEBZELERDEN DOMATESİN İÇERİĞİ NEDENİYLE TER SALGILAYAN KANALLARI ENGELLEDİĞİ VE AŞIRI TERLEMEYİ ÖNLEDİĞİ BİLİNİYOR. DOMATESE GÜNLÜK BESLENMEDE YER VERMEK, KOKUYU OLUMLU BİÇİMDE ETKİLEYECEKTİR."

sorunların başında gelen vajinal koku üzerinde olumlu etkisi olan besinler de var. Bilimsel olarak kanıtlanmasa da ananasın vajinal kokuyu olumlu etkilediğini duymuştuk. Söylenenlere göre, düzenli ananas tüketmek hoş bir koku sağlıyor. Vücuttaki yağ birikimini önleyen ananası hem forma girmek, hem de kokuyu test etmek için düzenli tüketmek kulağa hiç de fena gelmiyor.

Ananas konusu bir yana, Emre Uzun, kötü vajinal kokuya sebep olan sarımsak ve köriye de dikkat çekiyor. Hoş koku elde edemesek de kötü kokunun önüne geçebiliriz en azından.

İLK BULUŞMADA DİKKAT

Siz doğru kişiyi zaten bulduğunuza inanıyorsanız ve yakında ilk kez buluşacaksanız ne giyeceğiniz, saçınızı, makyajınızı nasıl yapacağınızın dışında önem vermeniz gereken bir konu daha var; ne yediğiniz! Hepimizin korkulu rüyası ağız ya da ter kokusunun ilk buluşmayı mahvetmemesi için kaçınmanız gereken yiyeceklerin başında soğan, sarımsak, pırasa ve arpacık soğanı var. Emre Uzun'un dediğine göre, cinsel uyarıcı olan baharatları fazla tüketmemekte fayda var. Yemeklere lezzet katan bu baharatlar, terlemeye ve kötü kokuya sebep olabiliyor. Kurubaklagiller gaz ve hazımsızlık problemleri yaratırken, brokoli ve lahana şişkinlik ve gaz oluşumuna neden olacağından ilk buluşma öncesi yasak yiyecekler listesinde.

Anlayacağınız, yedikleriniz ve yemedikleriniz sadece sağlığınızı değil ilişkilerinizi de etkiliyor. O anki modunuz, enerjiniz ve tepkileriniz, yediklerinizin vücudunuzdaki etkisine göre şekilleniyor. Yediklerinizi iyi seçmeye ve sağlığınıza uygun olan beslenme rutinini uygulamaya özen gösterin. Hiç belli olmaz, doğru beslenme gerçek aşkın kapılarını da aralayabilir. ■

SİZSİZ

DAHA İYİ VE MUTLU HİSSETMENİN YOLLARI, KENDİNİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER...

Gülümse Çekiyorum!

Instagram ana sayfanızda gezinirken birbirinden güzel selfie'lere denk gelebilirsiniz. İstediğiniz pozu yakalamak için ihtiyacınız olan aslında yalnızca birkaç küçük ipucu.

DOĞRU IŞIĞI BULUN: Yalnızca yüzünüzün görüneceği fotoğraflarda aydınlığı tercih edin. Güneş ışınlarının direkt olarak size vurması istemediğiniz ayrıntıların ortaya çıkmasına neden olabilir. Yönünüzü biraz değiştirin ve en iyi ışığı bulun.

EN İYİ AÇINIZ: Herkesin daha iyi çıktığını düşündüğü bir duruşu vardır. Henüz hangi açıdan daha iyi çıktığını bulamayanlardansanız birkaç denemeyle aradığınız sonuca ulaşabilirsiniz.

ARKA PLAN: Fazla karışık bir ortamda çektiğiniz fotoğrafta bakan kişilerin odağı sizden uzaklaşır. Sade fonların önünde olmaya özen gösterin.

KENDİNİZE GÜVENİN: Ruh haliniz tüm vücut dilinize yansır. Fotoğraflardan bile ne hissettiğiniz anlaşılabilir.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ
FOTOĞRAF: JOHANNA PARKIN, GETTY IMAGES.

KİMLİK KARTI
DOĞUM YERİ VE TARİHİ: Kocaeli, 28 Haziran 1997
BURCU: Yengeç
GÖZ RENGİ: Yeşil

BİRAN DAMLA YILMAZ

ATV'de yayınlanan *Kırgın Çiçekler* dizisinin sevilen karakteri "Eylül"e hayat veren Biran Damla Yılmaz, çocukluktan beri hayalini kurduğu oyunculuğa ilk adımını ve hedeflerini Cosmopolitan'a anlattı.

BİR ZAMANLAR...

"Küçükken izlediğim film ve dizi karakterlerini gizli gizli canlandırıyordum. Yaşım ilerleyince, ailemin de desteğiyle sektöre giriş yaptım. Bir gün menajerim kolumdan tutup beni bir şirkete götürdü. Gözümü açtığımda yapımcının karşısında, elim ayağım birbirine dolanmış halde oturuyordum. Ufak bir denemenin ardından projeye alınmıştım."

BU ROL BAŞKA

"*Kırgın Çiçekler* dizisinde canlandırdığım Eylül karakteri kariyerimin yönünü değiştirdi. Elbette zorlayıcı sahneler oldu fakat canlandırdığım karakteri gerçekten sevmem, işimi çok kolaylaştırıyor. Eylül karakteri ile zıtlaştığım konular var, kendisi son derece merhametli ve saf."

GELECEK PLANLARI

"Kariyerimin ilerleyen zamanlarında kötü karakteri canlandırmayı çok isterim. Helena Bonham Carter'ın Tim Burton filmlerinde canlandırdığı karakterlere hayranım!"

STİL KONUSUNA GELİNCE...

"Sade, spor ve şık bir stil tercih ediyorum. Dolabımın yüzde 80'i siyah kıyafetlerden oluşuyor. Kendimi siyahın içinde çok daha rahat hissediyorum. Yüksek bel jean ve deri ceket favorim ama zaman zaman istisnalar da olabiliyor. Tam bir alışveriş delisiyim, çok beğendiğim parçaları tarzıma uygun olmasa dahi aldığım oluyor. Günlük tercihlerimde spor ayakkabı bir tık ağır basıyor ama topuklu ayakkabılardan asla vazgeçemem." ■

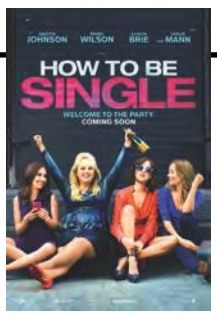
KISA SORU-CEVAP

Oyuncu olmasaydı ne olurdu? Mimar.
Kış meyveleri mi, yaz meyveleri mi? Yaz meyveleri.
Selfie mi boydan fotoğraf mı? Boydan.
Doğruluk mu, cesaret mi? Cesaret.
Deri ceket mi, kot ceket mi? Deri ceket.

FAVORİLERİ

Beğenerek takip ettiği oyuncu: Eva Green

Yeni yıldan beklentisi: *Huzur ve mutluluk.*



Modunu yükseltmek için izlediği film: *Bekar Yaşam Kılavuzu*

Başucu kitabı: Osho/ *Kadın*

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL, FOTOĞRAF: FETHİ KARADUMAN

Önce hayatta kal. Sonra gerçeği ortaya çıkar.

KIRKUS, YILIN EN İYİ KİTABI, 2015

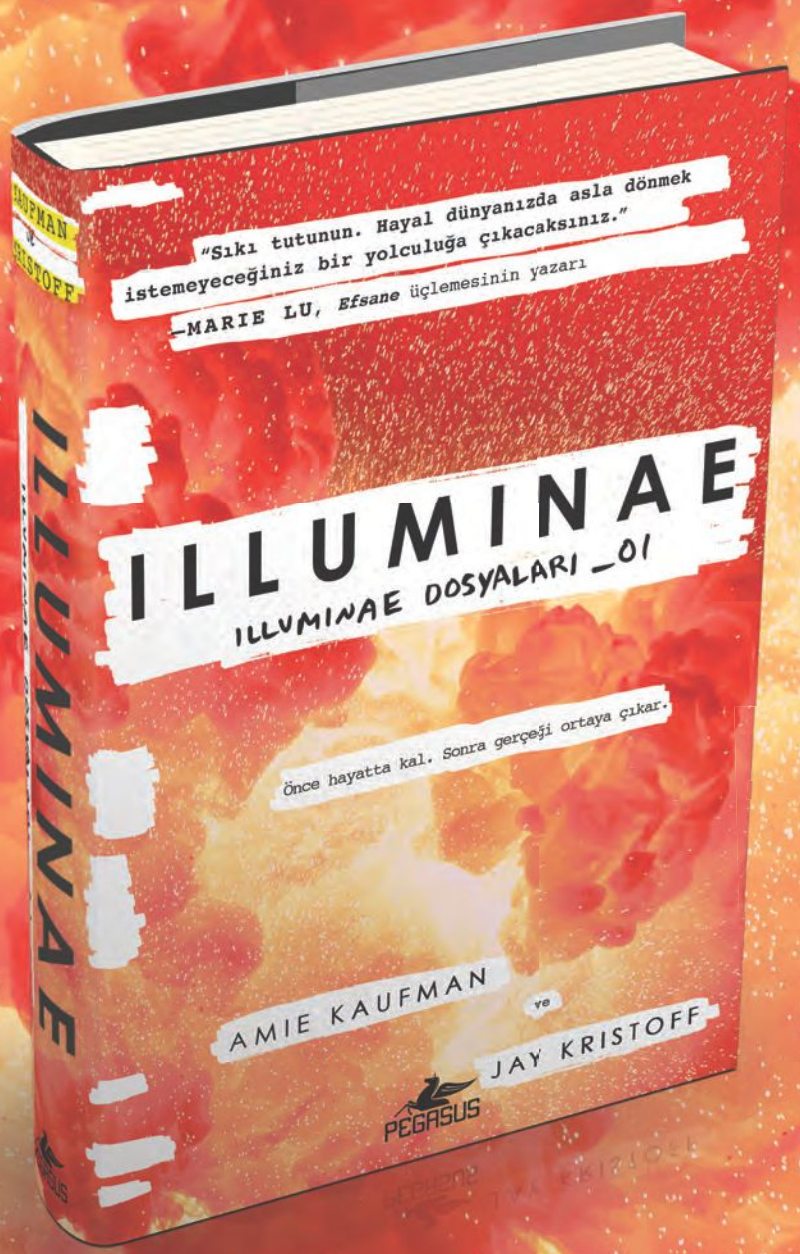
BOOKLIST, YILIN EN İYİ GENÇLİK ROMANI, 2015

YALSA, YILIN EN İYİ ROMANI, 2016

VOYA, 2015'İN EN ÇOK OKUNAN KİTABI

ROMANTIC TIMES, YILIN EN İYİ KİTABI

AMAZON, YILIN EN İYİ GENÇLİK ROMANI, 2015



"*Illuminae* sadece ışık hızında seyreden heyecan dolu bir öykü değil, aynı zamanda roman türünü yeniden tanımlayan bir eser. Daha önce hiç böyle bir kitap okumamıştım."
Victoria Aveyard,
Kızıl Kraliçe'nin çoksatan yazarı

"*Illuminae*'nin kapağını açıp şöyle bir baktığınız an sıradan bir romanla karşı karşıya olmadığınızı anlıyorsunuz."
Bustle.com

"Kendinizi *Illuminae*'ye hazırlayın."
EW.com

"Tam anlamıyla interaktif bir deneyim... İnanılmaz eğlenceli bir yolculuk."
MTV.com

"Dünya dışı muhteşemlikte."
Kirkus Reviews

"Baş döndürücü bir tarz."
Publishers Weekly

"Devrim yaratacak bir eser."
Shelf Awareness

"Sıkı tutunun. Hayal dünyanızda asla dönmek istemeyeceğiniz bir yolculuğa çıkacaksınız."
Marie Lu,
Efsane üçlemesinin yazarı

"Türü: Tanımlanamaz.
Roman: Unutulmaz."
Kami Garcia, *New York Times* çoksatan yazarı

"Bu, insanın kalbini delicesine attıran, hikâyenin katmanları çözülürken sayfaların sabırsızca çevrildiği ve sevilen karakterlerin hayatta kalmasını dileten az sayıdaki kitaptan biri."
Beth Revis

twitter.com/pegasusyayinevi
facebook.com/pegasusyayinlari
instagram.com/pegasusyayinlari
PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

MARÍA BERNAD

Moda ve stil tutkumuz bizi dünyanın farklı yerlerinden ikonların peşine düşürüyor. Şimdiyse rotamızı İspanya'ya çeviriyoruz ve tasarımcı, Les Fleurs Vintage'ın kurucularından en yeni It-girl'ümüz María Bernad'ı yakından tanıyoruz.

MODA ANLAYIŞI

Stilini 'eklektik' olarak tanımlayan Bernad, yalnızca sevdiği kıyafetleri giydiğini belirtiyor. Alışveriş yaparken öncelikle renklere göre ayrım yapıyor. Sonrasındaysa kumaşın ve dikişlerin kalitesine dikkat ediyor. Genellikle doğal kumaşları tercih ediyor.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Sürdürülebilir moda anlayışını kalite ve iyi tasarım kavramları ve uzun süre giyilebilirlik üzerinden tanımlıyor. Kullan-at parçalardan ziyade sürdürülebilirliğin en doğru formu olduğuna inandığı vintage ürünleri tercih ediyor ve niteliği her daim niceliğin önünde görüyor.

TRENDLERDEN BEKLENTİSİ

Bernad, son yılların en büyük trendi spor giyimden ve insanları sürekli bu trendin peşinde görmekten sıkıldığını itiraf ediyor. Kadın giyiminin takım elbiseler, bol tişörtler ve daha maskülen terzilikle daha sık buluşması gerektiğine inanıyor.

KENDİ MARKASI ÜZERİNE

Ulaşılabilir vintage parçalar bulmakta zorlandığı için kendi markasını kurmaya, bu marka üzerinden bulduğu vintage giyim ve dekorasyon ürünlerini ve sanat eserlerini satmaya karar vermiş. ■

FAVORİLERİ

Roberto Ruiz ile.

Sade stilini dikkat çekici aksesuarlarla kombinlemeyi seviyor.

Geniş kalıplı ceketleri günlük stilinde sık sık tercih ediyor.

KİMLİK KARTI

DOĞUM YERİ: Valensiya, İspanya.

İLİŞKİ DURUMU: Gazeteci, model ve fotoğrafçı erkek arkadaşı Roberto Ruiz ile birlikte.

ONUN HAKKINDA BİLMEDİKLERİNİZ

- Doğallığı dolayısıyla büyükannesinin bahçesinden koparak elleriyle hazırladığı aloe vera içeren nemlendiricileri kullanmayı tercih ediyor.
- Kıyafetlerinin ömrünü uzatmak adına yıkama ve kurutma talimatlarına uymaya özen gösteriyor.
- Modanın yakın gelecekte bir nebze de olsa yavaşlamasını ve insanların vintage konusundaki önyargılarından arınmasını umuyor.
- Gelip geçici trendlerin yanında retro görünümlerin her daim 1-0 önde olduğunu düşünüyor.
- Moda konulu filmlere özel ilgisi var.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ. FOTOĞRAF: PRESLEY ANN/GETTYIMAGES.COM

Sophia Amoruso iş dünyasındaki sihirli yolculuğunu sıcacık bir dille anlatarak biz potansiyel #PATRONKIZ'lara yol gösteriyor. Ele avuca sığmayan kocaman hayalleriniz varsa bu hikâye size çok ilham verecek.

"Sıfırdan bir iş kurma konusunda kaleme alınmış müthiş bir kitap. Hırslı ve çalışkan Amoruso'nun hikâyesine bayıldım. Bu kitaba bir göz atın."
Reese Witherspoon

"Dünyayı ele geçirmeye hazır olan Y kuşağı kadınları için harika tavsiyelerle dolu."
Cosmopolitan

"Modern Külkedisi'nin hikâyesi."
New York Times

twitter.com/pegasusyayinevi
facebook.com/pegasusyayinlari
instagram.com/pegasusyayinlari
PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

Dinlenme Moduna Geçin

Gelişen teknoloji ve değişen iş anlayışı ile artık her daim çevrimiçi, her daim iletişim halindeyiz. İşten çıkınca mesainin bittiği günlerin yerini, gece patrondan geç saatte gelen mesajlar ve bitmeyen e-posta trafiği aldı. Kendimizi devamlı yorgun hissettiğimiz yoğun iş temposunda gerçek anlamda dinlenmek için ne yapmamız gerekiyor?

LARA AKYEL

Cep telefonları 7'den 70'e hepimizin ayrılmaz parçası oldu. Beş sene kadar önce "Elinizden düşürmüyorsunuz" diye söylenen anne, babalarımız, şimdi birbirlerine internetteki esprili paylaşımları göstererek keyifleniyor. Günlük hayatımızda çok kullandığımız Whatsapp, aile ve arkadaşlarımızla iletişim kurmanın yanı sıra, iş hayatımızda da önemli bir yere sahip. Patronumuzun bulunduğu Whatsapp grupları, sevgilimizle romantik mesajlarımız ve arkadaşlarımızla eğlenceli sohbetlerimizin arasında bir yerde eğreti eğreti duruyor. Her defasında içinizden "Aman yanlışlıkla patronuma göndermeyeyim şu mesajı" dediğinizi çok iyi biliyoruz.

Şaka bir yana, sohbet üzerine bir uygulama olan Whatsapp, artık ciddi yazışmalara sahne oluyor ve hatta patrona ya da iş arkadaşlarınza işle alakalı kritik bilgileri en hızlı şekilde ulaştırmanızı sağlıyor. Sanki bitmeyen bir iş toplantısındaymışsınız gibi hissettiren bu gruplar, bir noktadan sonra özel hayatınıza da müdahale etmeye başlıyor, tabii siz izin verdiğiniz sürece.

BUNUN BİR SONU YOK

İşinizin, işten çıktıktan sonra da devam etmesini sağlayan iki temel etken var. Bunlardan bir tanesi, az önce bahsettiğimiz Whatsapp grupları. Patronunuzun olmadığı, sadece iş arkadaşlarınızın bulunduğu bir grup dahi olsa, işyeri ve diğer iş arkadaşları hakkında bitmek bilmeyen sohbet ve çekiştirme, kafanızı işten uzaklaştırmanızın önüne geçiyor. En çok da Fomo, yani gelişmeleri kaçırma korkusunu yaşıyoruz. Konuşulanları kaçıracak olmanın verdiği telaşla, telefonumuzu açtığımızda gördüğümüz 158 bildirim bizi yıldırmıyor ve konuşulanlardan haberdar olmak adına, en başından baylıyoruz okumaya. Konuya dahil olmasak

SINIRLARINIZIN FARKINDA OLMAYAN TALEPKAR BİR PATRONA SAHİP OLABİLİRSİNİZ. ANCAK İKİ TARAFI DA MEMNUN EDECEK BİR FORMÜL GELİŞTİRMENİZ MÜMKÜN.

da, aklımız orada. Bu da bizi dinlenmekten alıkoyan ikinci etkene getiriyor. O da tabii ki, sonu gelmeyen mail trafiği. Günümüzde, iş hayatında zaman mefhumu kalmadı. 9-6 saatleri arasında fiziksel olarak iş yerindeyiz belki ama aklımıza gelen fikirleri, yapılması gerekenleri, hatırlatmaları arz ve talepleri bu sosyal kanallar üzerinden paylaşmayı sürdürüyoruz. Bu yüzden, mesai bitse de mail'ler gelmeye devam ediyor. Konu direkt olarak bizi ilgilendirmese de, CC'de olduğumuz için gelen kutumuza düşen mail'ler aklımızı meşgul ediyor. Önemli bir bilgi içerme ihtimaline karşı, gözümüz hep mail'lerde. Fakat acı gerçek şu ki, buna yetişmenizin imkanı yok. Gecenin üçünde bile yarın yapılması gerekenlere dair bir hatırlatma mesajı gelebiliyor. Bu yüzden, sırtınızı yaslayın. Temiz zihinle işe gitmek için dinlenmenizi sağlayacak önerilerimize kulak açın.

DETOKS ZAMANI

İş temposunun, boş vaktinizde geçireceğiniz kaliteli ve yenileyici zaman diliminde hakimiyetini ilan etmemesi için basit fakat etkili birkaç önerimiz var. Birincisi, hepimizin ihtiyacı olan telefon ve internet detoksu. Bırakın telefonu bir kenara. Arkadaşlarınızla mı buluşuyorsunuz, film mi izliyorsunuz yoksa sakinleştirici bir şarkı listesi eşliğinde yeşil çayınızı mı yudumluyorsunuz? Yeni iş gününe enerji ve moral depolamanız için çok değerli anlar bunlar. Bu yüzden, devamlı bakıp durduğunuz telefonunuzu sessize alın, bir kenara bırakın ve her ne yapıyorsanız keyfini çıkarın. Merak etmeyin, birkaç saat çevrimdışı olduğunuz için kovulmazsınız.

KONTROLÜ ELE ALIN

Kendinize ya da sevdiklerinize ayırdığınız zamanlarda telefon detoksu yaptıysanız, şimdi sıra kafanızı işten uzaklaştırmanıza engel olan grupları sessize almakta. Devamlı titreşen ve konsantrasyonunuzu dağıtan grup mesajlarıyla aranıza mesafe koyun. Öyle her istediğinde sizin dikkatinizi dağıtmasın. Bu grupları sessize alarak, kontrolü de elinize alabilirsiniz. Canınız sohbet etmek isterse, konuşmaya dahil olun çünkü iş yerindekilerle devamlı iletişim halinde olmak, işte yaşadığınız sıkıntıları ya da ertesin gün patronunuzla yapmanız gereken can sıkıcı konuşmayı veya yetişmesi gereken işleri de hatırlatır ve sizi strese sokar. Hani dinlenecektiniz, meditasyon yapacaktınız?

KENDİNİZE YA DA SEVDİKLERİNİZE AYIRDIĞINIZ ZAMANLARDA TELEFON DETOKSU YAPTIYSANIZ, ŞİMDİ SIRA KAFANIZI İŞTEN UZAKLAŞTIRMANIZA ENGEL OLAN GRUPLARI SESSİZE ALMAKTA.

ŞİMDİ DEĞİL

Gelelim son aşamaya. Hafta sonu da olsa, gece yarısı da olsa, o mesajlar bitmez. Çok önemli bir mesaj beklemiyorsanız, özellikle hafta sonları, mail senkronizasyonunuzu kapatın. Bu işle olan tüm bağlantınızı kesmeniz anlamına gelmiyor. Gün içerisinde kendi belirlediğiniz saatlerde, oturup tarayabilirsiniz. Unutmayın, önemli olan, sorumluluklarınızı tamamen göz ardı etmeden, kendinize sonraki iş gününde daha verimli ve keyifli şekilde çalışmak için dinlenecek yeterli vakti ayırmanız. ■

GEVEZE SHOW

HAFTA İÇİ HER SABAH 06:30 -10:00 ARASI VIRGIN RADIO TÜRKİYE'DE!

VIRGIN and the Virgin signature logo are registered trade marks of Virgin Enterprises Limited and are used under licence

Yeni Nesil Teknoloji

Günümüzde üretilen teknolojik ürünlerin, faaliyetlerin ve projelerin arkasında pek çok güçlü kadın mühendisi ve onların yaratıcı fikirlerini görmek mümkün. Erkek egemen olarak bilinen bilim dünyasında artık sayıları azımsanamayacak kadar kadın yer alıyor. Dünyanın en büyük üçüncü cep telefonu üreticisi Huawei'nin Türkiye Ar-Ge Merkezi'nde teknoloji üreten birçok kadın mühendis de bu durumu kanıtlar nitelikte. Türkiye'de kadın mühendis olmayı ve teknoloji üretmeyi Huawei Türkiye Ar-Ge mühendislerinden Özge Gürbüz açıklıyor.

TEKNOLOJİDE KADININ GÜCÜ

"Teknoloji kelimesi benim için insanların hayatını kolaylaştıran yenilik ve icatlar demek. Yani teknolojiyle herkesin hayatına dokunabiliyorsunuz. Projelerde geliştirdiğimiz teknolojik fikirlerin, başkaları tarafından kullanıldığını görmek gerçekten inanılmaz. Teknolojiyi kullanan tarafta olduğum gibi, onu üreten ve geliştiren tarafta bir kadın mühendis olarak yer almaksa tam anlamıyla gurur verici. Ayrıca sektörde kadın mühendisleri çokça görüyor olmak da şaşırtıcı değil. Huawei Ar-Ge merkezimizde oldukça fazla sayıda kadın mühendis çalışıyor. Kadınların teknolojideki yaratıcı gücüne inanıyorum ve bu rakamların daha da fazla artacağını düşünüyorum."

HAYALLERİNİN PEŞİNDE

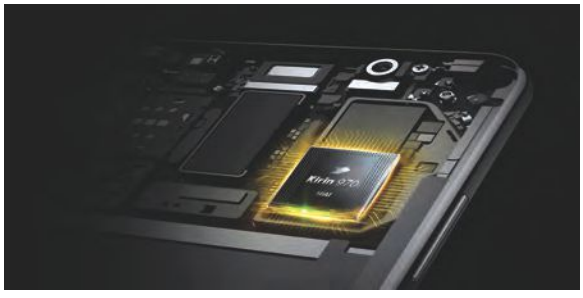
"Sayıları ve hesaplamaları hep ilgi çekici bulmuşumdur. Küçüklüğümden beri matematik derslerine olan büyük ilgim, üniversitede mühendislik tercih etmemin en önemli sebebi oldu diyebilirim. Matematiğin mantığa dayalı oluşu ve meslek hayatımda bu mantığı kullanacak olmanın bana çok keyif vereceğini hissetmiştim. Mühendis olmanın ve teknolojiyi üretme fikrinin heyecanını da inkar edemem. Bu sebeplerle tercihimi bilgisayar mühendisliğinden yana kullandım. Mezun olduktan sonra sadece ürün geliştirmenin benim için yeterli olmayacağını gördüm. Geliştireceğim ürünün aynı zamanda teknolojiye yön verebilmesini de istiyordum. Bir ürünün teknolojiye yön verebilmesi için teknik olarak sağlam araştırma sürecinden geçmesi gerekiyor. Bu detaylı süreç için de akademik olarak ilerlemek, teknolojik araştırmaların derinliklerini öğrenmek gerekiyor. Bu sebeple yüksek lisans ve ardından da doktora yaparak akademik yönümü kuvvetlendirdim ve araştırma kabiliyetimi artırdım. Huawei Türkiye Ar-Ge Merkezi'nin, Çin'den sonra dünyadaki ikinci büyük Ar-Ge Merkezi olması, teknolojiyi derinliklerine kadar keşfetme imkanı sunması ve araştırma konusundaki merakımı karşılayacağına inanmam buradaki çalışma hayatımın başlamasının temel sebepleri oldu."

GLOBAL GÜCÜN YEREL YAPITAŞI

"İnsanlığa ve geleceğe katkı sağlamak beni oldukça motive ediyor. Mezun olduğumda akıllı telefonlar bu kadar yaygın değildi ve belki de dünyanın öbür ucuyla internet üzerinden kesintisiz görüntülü konuşmayı hayal bile edemiyorduk ya da her an cep telefonlarımızla çekebildiğimiz onca anımızın olacağını düşünemiyorduk. Bunların gerçekleşmesini sağlayan mühendislerden biri olduğumu bilmek gurur verici. Biz, Huawei Türkiye Ar-Ge Merkezi'nde sadece Türkiye'deki Telekom operatörlerine değil; başta Avrupa olmak üzere tüm dünyadaki mobil operatörler için projeler geliştiriyoruz. Huawei Türkiye Ar-Ge Merkezi'nde Türk mühendisler tarafından geliştirilen yenilikçi ürünler, Huawei'nin küresel satış ve pazarlama ağı sayesinde dünyanın dört bir yanındaki Telekom operatörlerine sunuluyor. Günden güne büyüyen Huawei ailesi, her yıl 50'yi aşkın farklı üniversiteden gelen yeni mezun mühendislere, Ar-Ge Merkezi'nde küresel projelerde çalışma, gelişmiş proje yönetimi ve kalite süreçlerini öğrenme fırsatı sunuyor. Ayrıca Huawei akademik projeleri destekleyen ve bu projelerin gelişmesine olanak sağlayan bir şirket. Benim gibi hem akademiden uzaklaşmak istemeyen hem de somut ürünlerle insanların hayatına dokunmak isteyen genç mühendislerin akademik araştırmaları, üretilecek teknolojilere girdi olma imkanı yakalayabilir. Yapacağımız yenilikler, alacağımız patentler ve uluslararası yayınlarla global platformlarda kadın mühendisler olarak başarılarımızı duyurmak ve ülkemizi bu alanda temsil etmekse en büyük hedefim." ■

huawei.com.tr

> "PROJELERDE GELİŞTİRDİĞİMİZ TEKNOLOJİK FİKİRLERİN, BAŞKALARI TARAFINDAN KULLANILDIĞINI GÖRMEK GERÇEKTEN İNANILMAZ."



SİZ-SİZ-SİZ

NEREDE BAŞLAR,

REKABET

FOTOĞRAFLAR: SKYNESHER/ISTOCK.COM

NEREDE BİTER?

„MODERN ZAMANLARDA HAYAT, REKABET ÜZERİNE KURULU.“

Ancak artık çevrenizdekilerin depresyon, anksiyete, obsesiflik gibi aslen ruhsal problemler başlığı altında toplanan rahatsızlıklar konusunda bile yarış halinde olduğunu görebilirsiniz. Kimi iş yoğunluğu dolayısıyla depresyonda, kimiyse patronunun tavrı dolayısıyla anksiyeteyle yüz yüze. Peki, buraya nasıl geldik?

DERLEYEN
REYHAN GÜNEŞ

Klasik bir pazar günü, her zaman gittiğiniz kafeden eve döndünüz ve biraz müzik açarak üzerinizdeki pazar uyuşukluğundan kurtulmaya çalışıyor, yalnızca birkaç saat sonra ofis masanızda olacağınız gerçeğini kabullenmekte zorlanıyorsunuz. Elinize telefonunu alıp Instagram'da gezinmeye başlıyor ve iş depresyonuyla ilgili karşınıza çıkan komik içeriği önce beğeniyor, sonra işteki en yakın arkadaşınıza gülen surat emojileriyle gönderiyorsunuz.

Son 10 yılda dünya, bugüne dek görülmemiş hızla değişti. Artık neredeyse tek tuşla halledemeyeceğiniz hiçbir durum veya ulaşamayacağınız hiçbir hizmet yok. Bir zamanlar ebeveynlerimizin bırakın dile getirmeyi yaşadığını bile fark etmediği sorunlar, bizim günlük hayatımızın parçası haline geldi. Demi Lovato, Lady Gaga, Miley Cyrus ve Russell Brand gibi ünlüler sık sık kamera karşısına geçip depresyon, anksiyete, bipolar bozukluklar gibi ruhsal sorunlarını dile getiriyor ve kendilerini izleyen milyonlardan "Evet, ben de aynı durumu yaşıyorum" cevabını alıyorlar.

YANLIŞ YAKLAŞIM

İnsanların öğle yemeğinde yediklerinin bile kendilerine nasıl hissettirdiğini paylaştığı günümüz dünyasında ruhsal problemlere işaret eden terminolojinin sosyal medyada sıklıkla yanlış kullanıldığını görüyoruz. İnsanlar kozmetik ürünlerini karşılaştırır gibi ruhsal durumlarını karşılaştırıyor, basit bir durumdan bahsedercesine intihara işaret eden siyah-beyaz fotoğraflar eşliğinde anksiyeteleri hakkında espriler yapıyor. Rehber Psikolog Athena Lazarides, "Ruhsal bozuklukları normalleştirmekle patolojik semptomları romantize etmek arasında fark vardır" diyor.

21 yaşındaki Youtube yıldızı Savannah Brown, geçtiğimiz yıl yayımladığı, 472 bin izleyiciye ulaşan *Romanticization Of Mental Illness* isimli videoda yaşadığı anksiyete ve yeme bozukluğu sorunlarına değiniyor. Brown, "Anksiyete sorunu yaşamak son dönemde trend haline geldi" diyor ve sosyal medyada karşımıza çıkan o görüntülerin gerçekten hasta biri için veya yüksek anksiyete sorunu nedeniyle gitmek istediği partiye veya etkinliğe gidemeyenler için hiç de komik olmadığının altını çiziyor.

Ruhsal bozukluklara yardım kurumu Mind'da çalışan Kıdemli Basın Danışmanı Jenni Regan,

İNSANLARIN ÖĞLE YEMEĞİNDE YEDİKLERİNİN BİLE KENDİLERİNE NASIL HİSSETTİRDİĞİNİ PAYLAŞTIĞI GÜNÜMÜZ DÜNYASINDA RUHSAL PROBLEMLERE İŞARET EDEN TERMİNOLOJİNİN SOSYAL MEDYADA SIKLIKLA YANLIŞ KULLANILDIĞINI GÖRÜYORUZ.

"Teşhisi konulmuş hastalıkla kendinizi yorgun veya mutsuz hissetmek arasında fark vardır. Ancak günümüzde anksiyete o kadar yaygın bir durum ki, çoğu vakada birinin yaşadığı diğerininkine uymuyor" diyor.

Acı, insanlık tarihinin hiç yabancı olmadığı bir durum. Yüzyıllardır edebiyat dünyası acı çeken kahramanlar üzerinden hikayeler üretiyor. Günümüzde Lana Del Ray, 'mutsuz estetik' algısı üzerinden kendi müzik kariyerini oluşturdu. Bizse hayatımızın belirli dönemlerinde tüm dünyanın bize karşı olduğunu düşündüğümüz günler yaşıyoruz.

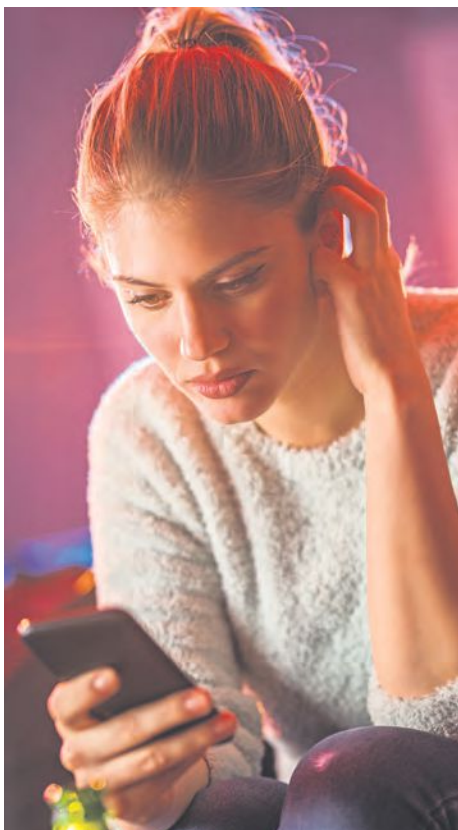
Lazarides, "Birkaç semptomu göz önünde bulundurarak kendinize teşhis koymak hayli tehlikeli. Bu Google'a baş ağrısı yazdığınızda kısa sürede kanser olduğunuz sonucuna varmanız gibi bir durum. İnternet en ufak negatiflikte bizi en olumsuz sonuca yönlendirmeye meyilli bir mecra. Sevgilinizden ayrıldığınız için kızgın veya üzgün olmanız depresyonda olduğunuzdan ziyade kalp kırıklığı yaşadığınız anlamına geliyor. İnternetle ilgili en önemli sorun, her an herkesin yorumlar kısmında buluşabiliyor olması. Buradaki sohbetler dolayısıyla yanlış yönlendirilebiliyoruz. En ufak ruhsal sorunu bile tespit ve tedavi etmek için yıllar süren eğitim sürecini tamamlamak gerekiyor. Açıkçası bu durumun dişçiye gidip apandisit ameliyatı olmaktan farkı yok" diyor.

"İNTERNET EN UFAK NEGATİFLİKTE BİZİ EN OLUMSUZ SONUCA YÖNLENDİRMEYE MEYİLLİ BİR MECRA. SEVGİLİNİZDEN AYRILDIĞINIZ İÇİN KIZGIN VEYA ÜZGÜN OLMANIZ DEPRESYONDA OLDUĞUNUZDAN ZİYADE KALP KIRIKLIĞI YAŞADIĞINIZ ANLAMINA GELİYOR."

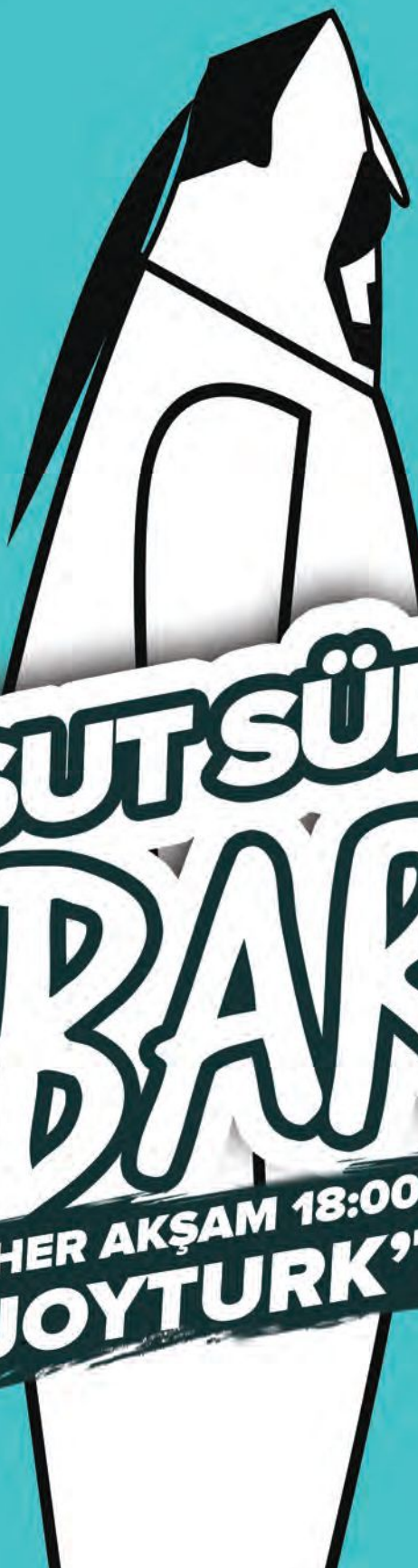
SOSYAL MEDYANIN ETKİSİ

Lazarides, sosyal medyanın bu tarz sorunlarla uğraşanların seslerinin kaybolmasına neden olmanın yanı sıra kimlik arayışındakileri ve ruhsal problemlerin eşiğindeki bireyleri de olumsuz etkilediğini söylüyor: "Bu noktada kişilerin dönüp kendine bakması gerekiyor. Sosyal medyada kimi takip ettiğimiz tamamen bize kalmış bir seçim süreci. Aşırı zayıf olmayı veya kendine zarar veren hareketler içinde olmayı öven içerikleri mi beğeniyorsunuz? Bu içeriklerle nasıl bir bağ kuruyorsunuz? Kötü geçen günün ardından ana sayfanıza durumunuzu özetleyen içeriği komik bulmanız elbette normal. Fakat takip ettiğiniz hesaplar dolayısıyla art arda anksiyete, acı ve kilo kaybı temaları etrafında hazırlanmış içeriklere maruz kalıyorsanız bir şekilde hissettiklerinizin ne anlama geldiğini anlamaya çalışıyorsunuz demektir ve bu konuda sosyal medyadan daha iyi bir yol gösterici ye ihtiyacınız var" diyor.

Bu içerikler ne hissettiğinizle ilgili yanlış yönlendirmeye neden olabileceği gibi daha iyi hissetmenin elinizde olduğu konusunda da sizi yanıltabilir. Uzun zamandır kişiliğinizi yöneten hisleriniz, mutluluğun korkutucu görünmesine neden olabilir. Tüm bu 'mutsuz estetik' algısını bir kenara bırakıp yüzünüzü sağlıklı tarafa dönmek kendiniz için yapabileceğiniz en doğru hareket. Öncelikle yakın çevrenize dönün ve bu konuda yardım almanızı sağlayacak birilerine durumu açıklayın. Bu telefonunuzdan ve bilgisayarınızdan kopmak anlamına gelmiyor. İnternet pozitif düşünceye yönelmenize sağlayacak onlarca kaynağa sahip. Önemli olan kimi takip ettiğinize, neleri okuduğunuza ve hayata geçirdiğinize dikkat etmek ve ciddi sonuçlara neden olabilen ruhsal bozukluklar hakkında rekabeti bir kenara bırakmak. ■



joyturk



MESUT SÜRE İLE RABARBA

HAFTA İÇİ HER AKŞAM 18:00 - 20:00 ARASI

JOYTURK'TE

Başınızdan geçen bir olay karşısında arkadaşlarınız zaman zaman en uygulanamayacak tavsiyeyi verebilir. Acil durum anında doğru yardım için bazı taktikleri bilmeniz gerekiyor.

REYHAN GÜNEŞ

İŞE YARAR TAVSİYE VERME SANATI

FOTOĞRAF: MICHAEL EDWARDS

Bazı arkadaşlar vardır ailenizle kavga ettiğinizde, sevgiliniz sizi terk ettiğinde veya işyerinde problem yaşadığınızda onları ararsınız. Size verdiği tavsiyeleri tekrar tekrar kendinize hatırlatır ve içinde bulunduğunuz sorunlu süreci onun yol haritasıyla atlatmaya çalışırsınız. Hayatta herkesin en az bir tane bu tarz arkadaşa ihtiyacı vardır. Georgetown Üniversitesi'nde Psikoloji Profesörü olan Andrea Bonior, gerçek arkadaşı herhangi bir tanıdıktan ayıran kriterin tam olarak bu olduğunu belirtiyor.

Sorun şu ki, hiçbirimiz gerçek hayatta Güzin Abla değiliz ve bizden tavsiye beklendiğinde ya aklımıza gelen ilk cümleleri söylüyoruz ya da geçmişte yaşadıklarımızı göz önünde bulundurarak başkalarının başına gelenlere karşı önyargılı tavır sergiliyoruz. Ottawa Üniversitesi'nde Örgütsel Davranış Profesörü olan Silvia Bonaccio, "Başkasının bakış açısını içselleştirmek anlamına geldiğinden tavsiye almak da vermek de zordur" diyor.

Okurlarımızdan 32 yaşındaki Zuhal, tavsiyeye uymak iyi sonuç vermediğinde ortaya çıkabilecek sorunların altını çiziyor: "Aldatıldığını öğrenen arkadaşıma sevgilisinden ayrılması gerektiğini, onun kendisine uygun olmadığını söyledim ama bir şekilde sorunlarını halledip evlenmeye karar verdiler. Düğüne gittiğimde aslında orada çok istenmediğimi fark ettim. Çünkü evlendiği adam, onunla ilgili düşüncelerimin farkındaydı ve arkadaşıma benimle daha az görüşmesi konusunda baskı yapıyordu. Aradan geçen zaman sonunda birbirimizden iyice uzaklaştık. Şimdi birer yabancıya dönüştüğümüzü söyleyebilirim. Tüm bu olaylar yüzünden insanların ilişkileri konusunda keskin yorumlar yapmamam gerektiğine karar verdim."

Tavsiye algınızda yapacağınız birkaç değişiklikle tehlike anında hem kendinize hem de çevrenizdekilere yardımcı olabilirsiniz.

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLUN

Tavsiye vermenin temelinde arkadaşınızı dinleyip neye ihtiyacı olduğunu anlamak yatar ve bu, üzerine biraz düşmeniz durumunda öğrenebileceğiniz bir yetenektir.

İHTİYAÇLARINI GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURUN

İlk ve en önemli adım, arkadaşınızın tavsiyeye ihtiyacı olup olmadığını anlamanız. Kendisine açıkça 'Benim fikrimi merak ediyor musun' diye sorabilirsiniz. Unutmayın, sizinle yalnızca dertleşmek istemiş olabilir.

İLGİLİ OLDUĞUNUZU GÖSTERİN

Bonaccio, "Arkadaşınıza ihtiyaç duyduğu zamanı ve alanı verin. Problemin ne olduğunu size anlatmaya çalışırken kendi de sorunu açıkça görecektir. Ardından konuşma sırası size geçtiğinde onu dikkatle dinlediğinizi anlaması için konuşmasında kullandığı birkaç cümleyi siz de kullanın.

"BAŞKASININ BAKIŞ AÇISINI İÇSELLEŞTİRMEK ANLAMINA GELDİĞİ İÇİN TAVSİYE ALMAK DA VERMEK DE ZORDUR"

HAREKETE GEÇİRİN

Size derdini anlattıktan sonra 'Ne yapacağımı bilmiyorum' veya 'Kendimi sıkışıp kalmış gibi hissediyorum' gibi cümleler kuruyorsa veya sorunlarını anlatırken kendini tekrar ediyorsa bir sonraki adımda ne yapması gerektiğini anlamaya çalışıyordur ve yol göstermenize ihtiyacı vardır. Size bu işaretleri verdiyse harekete geçmesi ve bir sonraki adımı atması konusunda onu cesaretlendirebilirsiniz.

BİLGELİĞİNİZİ DEVREYE SOKUN

İster durumu anlamaya ister destek olmaya çalışıyor olun işte uygulamanız gereken stratejiler:

FARKLI TECRÜBELER, FARKLI SONUÇLAR

Herhangi bir yorum yapmadan önce kişisel geçmişin arkadaşınızın yaşadıklarının birebir aynısı olamayacağını unutmayın ve başınıza gelenlerin şu an onun yaşadıklarını gölgelemesine izin vermeyin. Siz işinizden istifa ettikten sonra karşınıza çıkan beklenmedik teklifler sayesinde benzersiz kariyer fırsatları yakalamış olsanız dahi bu onun da aynı güzelliklerle karşılaşacağı anlamına gelmiyor.

ÖNEMLİ OLAN BUGÜNDÜR

Geçmişte yaptığı hataları yüzüne vurmak ve 'Sen hep bunu yapıyorsun. Sonra da oturup ağlıyorsun' demek onun yalnızca mahçup hissetmesine neden olacaktır. Unutmayın, sorun onun şu anki erkek arkadaşı. Tüm ilişki geçmişini ve hatalarını ortaya dökmenin anlamı yok.

SEÇENEK SUNUN, YÖNLENDİRMEYİN

Sıcağı sıcağına yaşanan olayların ardından arkadaşınızın aklına gelmediğini düşündüğünüz ihtimalleri sıralayarak çözüme giden yolu aydınlatın. Bonaccio, araştırmaları sonucunda insanların 'Şunu yap' veya 'Böyle de' gibi yönlendirmeler yerine 'Aklında bulunsun' gibi yol göstermeleri uygulamaya daha yatkın olduğu sonucuna ulaşmış.

DÜRÜST OLUN

Elbette arkadaşlığınızın en temel özelliklerinden birinin dürüstlük olduğunu ve tavsiye verirken bu yönde davranacağınızı tahmin edebiliyoruz. Ancak konuşma boyunca dobra davranmanız anlamına gelmiyor. Yalnızca bir kere ne düşündüğünüzü içtenlikle söyleyin ve o andan itibaren mesajın ona ulaşmasını bekleyin.

BEBEK ADIMLARI ATIN

Sorunu dinlediğiniz ilk 10 dakika sonrasında düşüncelerinizin hepsini ortaya dökmek yerine mola vererek yorum yapın. Sohbetinizi diyalog ekseninden çıkarmamak ve bir süre sonra ne durumda olduğunu, nasıl karar verdiğini sromak onu önemsediğinizi, dinlediğinizi, desteklediğinizi ve çözüme odaklandığınızı gösterir.

İŞLER TERS GİTTİĞİNDE

Tavsiyenizi dinleyerek hareket eden arkadaşınız, umduğu sonuçlarla karşılaşmadığında suçluluk psikolojinizi rafa kaldırın ve arkadaşlığınızı kurtarmak adına bu adımları takip edin:

ÜSTLENİN VE ÖZÜR DİLEYİN

Israrcı tavrınız dolayısıyla onu istemediği bir yola soktuysanız ve bu yolun sonunda çıkmaz sokakla karşılaştıysa zamanı geri döndüremeyeceğinize göre yapabileceğiniz en mantıklı hareket suçlu olduğunuzu kabul etmektir. İtiraf etmekten çekinmeyin.

KENDİNİZİ AÇIKLAYIN

'Günün sonunda iyiliğinden başka hedefim yok. Bu şekilde sonuçlanacağını hiç düşünmemiştim' demenizi tavsiye ediyoruz. Fikirlerinize bağlı kalıp 'Zam alamadığına inanamıyorum. Ne söyledin de olmadı' tavrında yaklaşmanız onu suçladığınız anlamına gelebilir ve arkadaşlığınıza büyük zarar verir.

DÜZELTİN

'Bir daha benden tavsiye istemesen yeridir. Ancak tüm bu ters giden süreci düzeltmek ve seni mutlu etmek için ne yapabilirim' diye sorun. Bu konuşmayı baş başa çıktığınız akşam yemeğinde birer kadeh içkinizle yapmanızda fayda var. Unutmayın, samimi geçen kız arkadaş buluşmasının çözemeyeceği hiçbir sorun yoktur. ■

"ARKADAŞINIZA İHTİYAÇ DUYDUĞU ZAMANI VE ALANI VERİN. PROBLEMİN NE OLDUĞUNU SİZE ANLATMAYA ÇALIŞIRKEN KENDİSİ DE SORUNU AÇIKÇA GÖRECEKTİR."

MODERN SABAHLAR

İYİ KALPLİ İNSANLARIN PROGRAMI

HER SABAH 07:00 - 10:00 ARASI JOYTURK'TE

joyturk

NE KADAR HEVESLENİRSENİZ HEVESLENİN, BAZEN İLK BULUŞMALARDA İŞLER PEK DE PLANLADIĞINIZ GİBİ GİTMEZ...

HOLLYWOOD'DAN İLK BULUŞMA HİKAYELERİ

Ünlü isimlerin birbirinden tuhaf ilk buluşma hikayelerini derledik, bakın bu ilk buluşmalardan hangi dersleri çıkarmamız gerekiyor...

LARA AKYEL

OLIVIA MUNN

"KESKİN BIÇAKLARI UZAK TUTUN"

Hollywood'un tuhaflıkta sınır tanımayan buluşmaları arasında yerini alan Olivia Munn'ın oldukça garip bir hikayesi var. Hoş biriyle çıktığı yemek, onun aniden et bıçağını Olivia'ya doğrultarak, "Normal bir insandan daha fazla dişin var gibi görünüyor, dişlerini sayabilir miyim" demesiyle korkutucu bir hal almış. Böyle durumlarda yapılacak tek bir şey var; oradan hemen uzaklaşmak!

ZOE KRAVITZ

"EVCİL HAYVAN KONUSUNDA DİKKATLİ OLUN"

Big Little Lies dizisinin başarılı oyuncusu Zoe Kravitz, tuhaf buluşmalar konusunda listenin üst sıralarında. Bir röportajında hoşlandığı erkekle ilk buluşmasını anlatan Zoe, buluşmada müzik, filmler ve onun yeni kaplumbağası Gary hakkında konuştuklarını söylüyor. Ertesi gün Zoe'yi aradığında, ikinci buluşma için değil, kaplumbağası Gary'ye birkaç günlüğüne göz kulak olup olmayacağını soruyor Zoe'ye. İşler burada ilginçleşiyor. Gizemli adam Zoe'nin evine uğrayıp bir spor çantası bırakıyor. Ünlü oyuncu çantayı açtığında onu 15 kiloluk bir Afrika kaplumbağası karşılıyor. Bir ay sonra, ikinci buluşmaya çıkıyorlar. Buluşma gayet güzel geçiyor, ama Zoe'nin bir aydır evinde olan kaplumbağa hakkında tek söz yok. Sonuç olarak, kaplumbağa Gary, yaz boyunca ünlü oyuncunun evinde kalıyor, şu an ise kaplumbağa barınağında. İnanılır gibi değil!

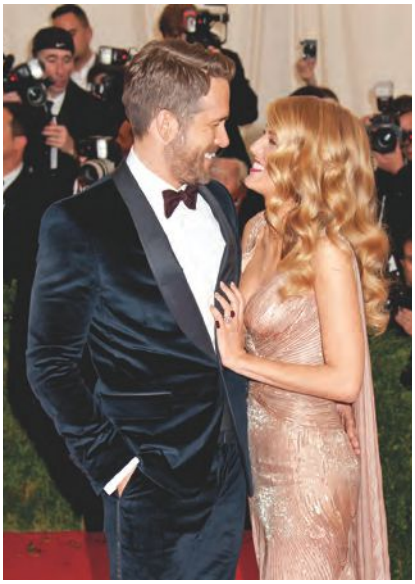
FOTOĞRAFLAR: SPLASHNEWS.COM

MICHAEL FASSBENDER &ALICIA VIKANDER

"DANS PİSTİNE ÇIKMADAN İKİ KERE DÜŞÜNÜN"

Ekim ayında İbiza'da evlenen Michael Fassbender ve Alicia Vikander, Toronto Film Festivali'nde dans pistinde tanışmış. Karizması reddedilemez bir gerçek olsa da, Michael Fassbender'ın çok iyi bir dansçı olmadığını söylemeliyiz. Birbirine çok yakıştırdığımız çift iyi bir başlangıç yapmış fakat dans pistinde kendine olan güvenini kaybeden Michael bir röportajında; "Alicia ile dans edene kadar bu konuda fena olmadığımı düşünüyordum fakat onunla sahnedeyken iki sol ayağım varmış gibi hissetmeye başladım" diyor. Neyse ki Alicia bu konuya fazla takılmamış.

RYAN REYNOLDS& BLAKE LIVELY



Hollywood'un gözde çifti Ryan Reynolds ve Blake Lively kusursuz ilişkilerine nasıl başlamışlar dersiniz? *The Green Lantern* filminin setinde tanışan ünlü oyuncular, başta sadece arkadaşlarmış. Hatta tıpkı arkadaşların yaptığı gibi o zamanki sevgilileriyle dörtlü bir buluşma bile ayarlamışlar. İlk buluşmalarının sevgilileriyle olması zaten yeterince tuhafken, Ryan ve Blake arasındaki elektriğin fark edilmeyecek gibi olması da durumu iyice içinden çıkılmaz bir hale sokmuş. "Çok uzun zamandır arkadaş olduğumuz için garipti fakat yine de bir ilişkiye başlamanın en iyi yolu arkadaş olmaktan geçiyor bence" diyor Ryan Reynolds. Bir bildiği olmalı!

"DÖRTLÜ BULUŞMALAR HER ZAMAN İYİ FİKİR OLMAYABİLİR"

KELLY ROWLAND "SİNEMADA UYUKLAMAYIN"

Destiny's Child grubunun başarılı ismi Kelly Rowland'ın da başından utançla hatırladığı bir buluşma geçmiş.Birlikte sinemaya gittiği erkeğin omzunda uyuyakalınca, buluşma bambaşka bir hal almış. Uyumak neyse de, horlama ve salya konusu işin içine girince buluşmanın tatsızlaşmasına şaşmamalı.

"NASIL İNSANLARLA ARKADAŞ OLDUĞUNU ARAŞTIRIN"

EMMA WATSON

Emma Watson da ilk buluşmada bulunduğu ortamdan koşarak uzaklaşmak isteyenlerden… Bazen çıktığınız kişi ona karşı duyduğunuz tüm ilgi ve saygıyı tek cümlesiyle yerle bir eder. Emma Watson bir buluşmasında bu durumu birebir yaşamış. Her şeyin yolunda gittiği sırada "Şişman ya da çirkin insanlarla arkadaşlık kurmuyorum" diyen yakışıklı prens, geri kurbağaya dönüşmüş. Tabii başka bir buluşma gerçekleşmemiş. "Her şey o anda bitti" diyen Emma'ya biz de hak veriyoruz.

"KAHRAMANIM KURTAR BENİ"

İhtiyacınız olduğunda tıpkı beyaz atlı prens gibi kapınızda beliriyor, sizinle ilgileniyor ve sevgisini cömertçe gösteriyor. Kulağa gerçek olamayacak kadar güzel geliyor değil mi? Belki de değildir.

REYHAN GÜNEŞ

Hayatımıza giren erkeklerle ilgili en büyük beklentilerimizden biri duygusal ihtiyaçlarımızı karşılamaları oluyor. Birlikte gülüp eğlendiğimiz günlerin yanı sıra ağlamak için de omuzları yanımızda olsun istiyoruz. Okurlarımızdan Nilay, tam da hayallerindeki erkeği bulduğunu düşünürken başına gelenleri anlatıyor: "Yağız ile altı ay önce tanıştığımızda hayatımın en zorlu dönemlerinden birinden geçiyordum. Kısa arayla hem işimden kovuldum hem de annemi kaybettim. Üst üste yaşadığım bu iki büyük travma yüzünden dibi görmüştüm. Bazı günler yataktan bile çıkamıyordum. Yalnızca birkaç hafta içinde muhteşem bir işte çalışan, geniş arkadaş çevresine sahip kadından hiçbir şeyi olmayan birine dönüştüğümü hissettim. Aynaya baktığımda kendimi tanıyamıyordum. Tüm bu durumla baş edebilmek ve hayatımın kontrolünü tekrar elime almak adına Kaş'a tek yön bilet aldım. Hem erkek kardeşimi ziyaret etmeyi hem de sezon sonu olması dolayısıyla sakinliğin ve dinginliğin tadını çıkarmayı planlıyordum. Gitmeden iki gün önce ortak arkadaşlarımız aracılığıyla Yağız ile tanıştık. Bu tanışıklığın

"Birkaç hafta içinde muhteşem bir işte çalışan, geniş arkadaş çevresine sahip kadından hiçbir şeyi olmayan birine dönüştüğümü hissettim."

FOTOĞRAF: GETTYIMAGES.COM

BURCU ESMERSOY VE DANILO ZANNA İLE

Ara Beni

HAFTA İÇİ HER GÜN 18:00'DE METRO FM'DE

METRO FM

ilişkiye evrileceği aklımın ucundan geçmemişti. Sonuçta iki gün sonra ne zaman döneceğimin belli olmadığı bir tatile çıkıyordum. Ancak aramızda tuhaf bir etkileşim oldu ve başımdan geçenleri ona anlatmak istedim. İki gün sonra uçağımın kalkmasına birkaç saat kala kendisinden her şeyin yolunda gitmesini umduğunu söyleyen e-posta aldım. Tatilin ilk günlerinde zamanın nasıl geçtiğini, daha iyi olup olmadığımı soran mesajlar atmaya başladı. Bir hafta sonra üzerinde 'Gülümse diye' yazan kocaman bir buket kapımda belirdi ve böylece saatler süren telefon görüşmelerimiz başladı. Bir seferinde aralıksız sekiz saat konuştuk. Dünya üzerinde hiçbir kadının bu derece ilgiye duyarsız kalabileceğini sanmıyorum. Kağıt üzerinde baktığınızda da kendisi bana oldukça uygun biriydi. 30'larının başında, iyi bir hukuk firmasında çalışan, boş zamanlarında koşulara katılan, yakışıklı diyebileceğiniz bir adam sizin iyi hissetmeniz adına çaba sarf ediyorsa psikolojik durumunuz ne olursa olsun kalp atışlarınızı hızlandırmayı başarıyor. Hassas bir dönemden geçtiğim için kendime sürekli 'Bende ne buluyor olabilir, İşsiz, depresyonda ve kafasını toparlamaya çalışan bir kadın neden ilgisini çekiyor' gibi sorular soruyordum. Konuşmalarımızdaki sıklık zamanla azalmak yerine arttı ve biz birbirimize iyice yakınlaştık. Bir gün aradı ve Kaş'a, yanıma gelmek için bilet aldığını söyledi. Kendimi romantik komedi filminde gibi hissediyordum.

"Hiçbir kadının bu derece ilgiye duyarsız kalabileceğini sanmıyorum."

RÜYADAN UYANMAK

Şu ana dek anlattıklarım size muhteşem gelebilir ama zaman içinde kendimi toparlamam ve İstanbul'a geri dönmeyip Kaş'ta iş aramaya başlamamla birlikte işin rengi değişti. Zor günlerimde yanımda olan 'kahraman' figüründen hayatımı ve kararlarımı kontrol etmeye çalışan birine dönüştü. Döndükten sonra dışarı çıkıp yeni insanlarla tanışabileceğim zamanlarda uzun uzun telefonda konuşmak istiyor, sosyal hayatımda attığım olumlu adımları kıskançlıkla karşılıyordu. Bir yandan iyi olmam adına çabalıyordu bir yandansa düzelmek adına attığım adımları baltalıyordu. Beni bulduğu andaki gibi kalmamı istiyordu. Fakat benim bir süre daha depresyonda kalmaya niyetim yoktu. Gerçek anlamda iyi hissetmeye başladığımda benden uzaklaştığını fark ettim. Birilerini kurtarma içgüdüsü onu ele geçirmiş durumdaydı ve bu ihtiyacı karşılayabileceği başka yerler arıyordu. Bir gün yolda bulduğu hasta kedinin hayatına girmesiyle tüm bu kurtarma içgüdüsünü ona yöneltti ve ben dönüp ilişkimi değerlendirme fırsatı buldum. Mutlu değildim. Bir şekilde hareketleriyle veya kısıtlamalarıyla mutlu olmamı engelliyordu. Bu ilişkiden kurtulmak verdiğim en doğru kararlardan biriydi." ■

"Birilerini kurtarma içgüdüsü onu ele geçirmiş durumdaydı."

SÜPER KAHRAMAN EGOSU

Nilay'ın yaşadıkları size tanıdık gelmiş veya daha önce hiç benzer olaylar yaşayan birini tanımamış olabilirsiniz; ancak bu durum uzmanlar tarafından Beyaz Atlı Prens Sendromu olarak tanımlıyor. Psikolog Mary Lamia, "Karşısındaki kişiyi zaman zaman farkında bile olmadan kurtarma içgüdüsü taşımak sendromun en belirgin özelliği. Bu tarz insanlar, yardım etmenin ötesinde (sizi o kötü durumdan kurtaracağı vaadiyle) hayatınızı kontrol altına almaya çalışabilir. Danışanlarım arasında hayatındaki kadının toplumda 'kabul edilebilir' birine dönüşmesini sağlama hedefiyle nasıl giyindiğine karışan veya kariyer basamaklarını hızla tırmanırsa kendisine ihtiyaç duymayacağını düşündüğünden kurslara katılmasına engel olan erkekler oldu" diyor. Bu durumda yapabileceğiniz en mantıklı şey, içinizdeki güce inanıp kendi yolunuza devam etme cesaretini göstermek. Çünkü bu tarz insanlar, zaman içinde onsuz hareket edemeyeceğinizi düşünmenize neden olabilir. Başlarda zor gelebilecek ayrılık sürecinin sonunda her zamankinden çok daha güçlü hissedeceğinizi, geleceğe dair daha umut dolu olacağınızı garanti edebiliriz.

HAFTA İÇİ HER SABAH 06:30'DA METRO FM'DE

2017'nin "En"leri

Geçip giden koca yılın ardından geriye dönüp yaşananlara bakmak adettendir. Kimler kariyerinin en parlak günlerini yaşıyor, kimler düşüşe geçti, hangi trendler sezonu belirledi, hangi olaylar karşısında şaşkınlığımızı gizleyemedik… Gelin, yılı nasıl geçirdik birlikte bakalım.

REYHAN GÜNEŞ

FOTOĞRAFLAR: PICTURE-ALLIANCE.COM, SPLASHNEWS.COM, SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ.

YILIN EN TARZ KADINI

Céline Dion

KANADALI EFSANEVİ ŞARKICI CELINE DION, ÜNLÜLERİN STİLİSTİ LAW ROACH İLE ÇALIŞMAYA BAŞLADIĞINDAN BERİ MODA OTORİTELERİNİN DİKKATİNİ ÇEKİYOR. ÖZELLİKLE MODA HAFTALARINDA TERCİH ETTİĞİ STİLLER UZUN SÜRE KONUŞULDU.

İddialı Erkek Stilleri

JADEN SMITH

ROBERT PATTINSON

EDDIE REDMAYNE

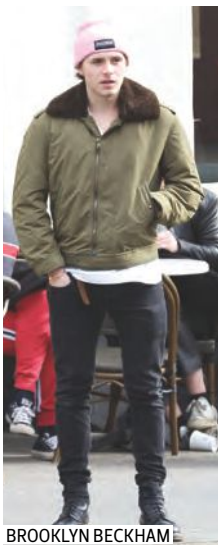
TOM HIDDLESTON

AŞAP ROCKY

BRADLEY COOPER

JAMIE DORNAN

ZAYN MALIK


BROOKLYN BECKHAM

JARED LETO

CHRIS HEMSWORTH

RYAN REYNOLDS

JOHN HAMM

HARRY STYLES

Geçen yıllara rağmen bazı isimler, listedeki yerini istikrarlı şekilde korurken yeni ve alternatif isimler de listemizde kendine yer açmayı başarıyor.

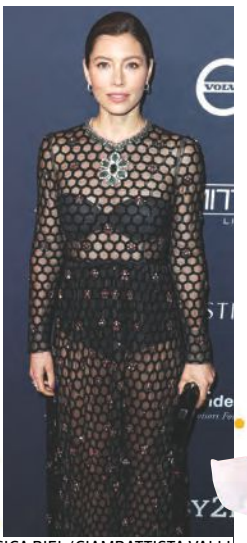
Yılın En Şık Kadınları

KİMİSİ KADROLU STİL İKONLARIMIZDAN KİMİSİYSE GENÇ YAŞINA RAĞMEN MODANIN OYUN KURUCU ADAYLARINDAN. İŞTE YIL BOYUNCA DİKKATİMİZİ ÇEKMEYİ BAŞARAN GÖRÜNÜMLER...

ALEXA CHUNG/ERDEM

JAIME KING/ALTUZARRA

JENNIFER LAWRENCE/DIOR


JESSICA BIEL/GIAMBATTISTA VALLI

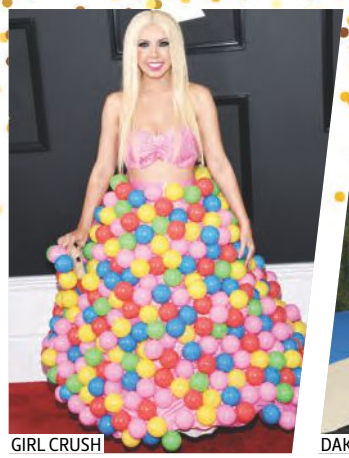
CARRIE UNDERWOOD/IRIS SERBAN

BLAKE LIVELY/CHANEL

HAILEY BALDWIN/BOTTEGA VENETA

EMMA STONE/GIVENCHY

EVAN RACHEL WOOD/ALTUZARRA



GIRL CRUSH

DAKOTA JOHNSON

ARIEL WINTER

NICKI MINAJ

KERRY WASHINGTON

JACQUELINE VAN BIERK

REESE WITHERSPOON

NAOMI CAMPBELL

HALLE BERRY

DAYANE MELLO

MARGOT ROBBIE

CASSADEE POPE

En Rüküş İsimler

Her yaptıklarıyla beğenimizi kazanacak, takdirimizi toplayacak değiller ya. Bazen karşımıza öyle hallerde çıkıyorlar ki şaşkınlığımızı uzun süre üzerimizden atamıyoruz.

En Komik Anlar

METALLICA – RIHANNA
Metallica grubu üyelerinin Rihanna'nın en popüler şarkılarından *Diamonds*'ı söylemesi.

SARAH PAULSON – MADONNA
Met Gala'da Sarah Paulson'ın Madonna ve Jeremy Scott poz verirkenki surat ifadesi.

NICOLE KIDMAN - ALEXANDER SKARSGÅRD
Big Little Lies dizisinde çifti canlandıran Nicole Kidman ve Alexander Skarsgård'ın Emmy Ödül Töreni'nde öpüşmesi.

JIMMY FALLON – MILEY CYRUS
Jimmy Fallon ve Miley Cyrus ikilisinin kılık değiştirerek New York metrosunda şarkı söylemesi.

MATT DAMON – JIMMY KIMMEL
Yıllardır aralarındaki atışmaları keyifle izlediğimiz Matt Damon ve Jimmy Kimmel ikilisinin Oscar töreninde karşı karşıya gelmesi.

GIRLS
Altı sezonluk *Girls* dizisinin bitmesinin ardından oyuncuların bir araya gelerek kamera arkasında yaşanan en eğlenceli anları anlatması.

EN YENİ MÜZİSYENLER

MAGIC GIANT
Müziğinde Mumford&Sons, Edward Sharpe&The Magnetic Zeros ve Imagine Dragons gibi gruplardan izler görebileceğiniz Magic Giant'ın alternatif sahnenin yeni üçlüsü olduğunu söyleyebiliriz.

PLAYBOI CARTI
Playboi Carti, henüz 20 yaşında olmasına rağmen internetin en çok aranan hip-hop şarkıcılarından biri olmayı başardı. Kendisi idolünün A$AP Rocky olduğunu ve müzik yapmaktaki tek amacının insanları mutlu etmek olduğunu söylüyor.

KACY HILL
Tori Amos fanlarını yani su gibi sesi sahip kadın vokal severleri buraya alalım. Kanye West tarafından keşfedilen Hill, *Like A Woman* adlı 12 şarkılık albümünü Haziran ayında yayımladı. Müzik kariyerinde farklı tarzlar deneyip değişik prodüktörlerle çalışmayı yeni işlere imza atmak adına tercih ettiğini belirten Hill, bir sonraki çalışmasında karşımıza nasıl çıkacak merakla bekliyoruz.

En Çok Konuşulan Olaylar

ANGELINA JOLIE

ASHLEY JUDD

BRIT MARLING GWYNETH PALTROW KATE BECKINSALE

DE LA HUERTA

LUPITA NYONG'O

HARVEY WEINSTEIN SKANDALI
Tabii ki listemizin ilk sırasında Hollywood'da 90'dan fazla kadını taciz ettiği iddiasıyla gündemi meşgul eden yapımcı Harvey Weistein var. İşte Londra ve New York polisi tarafından iki ayrı soruşturmanın yürütüldüğü süreçte mağdur kadınlardan bazıları…

THE WEEKND-BELLA HADID

AŞK DÖRTGENİ
Yıl boyunca gündemi en çok meşgul eden romantik karmaşa Selena Gomez, The Weeknd, Justin Bieber ve Bella Hadid dörtlüsünün oldu. Açıkçası yaşanan tüm dramayı anlayabilmek için kısa bir tarihsel çizelgeye ihtiyaç olduğunu söylesek abartmış olmayız. Yılın son günlerinde aldığımız haberlere göre Selena Gomez ve Justin Bieber uzun bir aradan sonra yeniden birlikte. The Weeknd ve Bella Hadid ikilisi de tekrar görüşmeye başladı.

SELENA GOMEZ-JUSTIN BIEBER

EWAN MCGREGOR-EVE MAVRAKIS

EWAN MCGREGOR İHANETİ
Ewan McGregor, *Fargo* dizisindeki rol arkadaşı Mary Elizabeth Winstead ile görüntülenmesinin ardından 22 yıllık eşi ve dört çocuğunun annesi Eve Mavrakis ile yollarını ayırma kararı aldı. Mavrakis, daha önce akşam yemeği için evine davet edip çocuklarıyla tanıştırdığı Winstead'in ergenlik yıllarında McGregor'dan hoşlandığını itiraf ettiğini ancak ikili arasındaki arkadaşlığın hiçbir zaman ilişkiye dönüşeceğini düşünmediğini, bu yüzden çok kırgın olduğunu söyledi.

MARY ELIZABETH WINSTEAD

MEGAN MARKLE

PRENS HARRY

YENİ PRENSES
Suits dizisinin yıldızı Megan Markle, kraliyet ailesinin gözde bekarı Prens Harry ile görüntülendi. Çiftin ilişkisi evlilik yolunda hızla ilerliyor.

Genişleyen Aileler

GEORGE CLOONEY – AMAL ALAMUDDIN CLOONEY
İki kez 'Dünyanın En Seksi Erkeği' ünvanını kazanan George Clooney ve avukat eşi Amala Alamuddin Clooney ikiz bebek sahibi oldu.

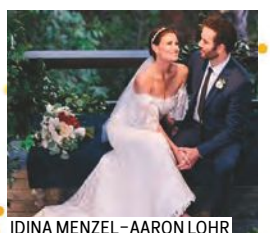
KARDASHIAN VE JENNER KLANI
Bu ailenin hızına yetişmek zor. Kavgaları, ihanetleri ve skandalları derken şimdi dünyaya gelmeyi bekleyen bebekleriyle gündemdeler. Kim Kardashian ve Kanye West çift üçüncü bebeklerini, Kylie Jenner ve Travis Scott ikilisi ilk bebekleri, Khloé Kardashian ve Tristan Thompson ise ilk bebeklerini bekliyor.

PRENS WILLIAM - KATE MIDDLETON
Kraliyet ailesindeki bebek sayısı üçe yükseliyor. Daha önceki iki hamilelik döneminde olduğu gibi Middleton'ın bu süreçte bazı sağlık sorunları yaşadığı biliniyor.

BRADLEY COOPER-IRINA SHAYK
Hamilelik dönemini hayli gizli geçiren Irina Shayk ve Bradley Cooper ikilisinin Lea De Seine Shayk Cooper isimli kızları oldu.

En Renkli Düğünler

PIPPA MIDDLETON-JAMES MATTHEWS



IDINA MENZEL-AARON LOHR

EVAN SPIEGEL-MIRANDA KERR

FAHRİYE EVCEN- BURAK ÖZÇİVİT

ACUN ILICALI-ŞEYMA SUBAŞI

KADİR DOĞULU-NESLİHAN ATAGÜL

MAXMARA

ATTICO

CHRISTOPHER KANE

CELINE

OSMAN

VALENTINO

Yılın Rengi

Podyumları bu sezon ele geçiren renk kırmızıydı. Baştan aşağı kırmızı kombinlerin öne çıktığı podyumlarda kırmızı ve pembenin birlikteliği de iddialı görünümler arasındaydı.

Geri Dönen Trendler

ASTRID BERGES-FRISBEY

CHANEL

KARLIE KLOSS

MIU MIU

Bu yılın beklenmedik şekilde geri gelen en şaşırtıcı iki trendi bel çantası ve kasketlerdi. Podyumlardan sokağa taşınan trendler kısa sürede moda ikonlarının da favorisi haline geldi.

BELLA HADID

KENZO

KENDALL JENNER

GUCCI

LEANDRA MEDINE

MARC JACOBS

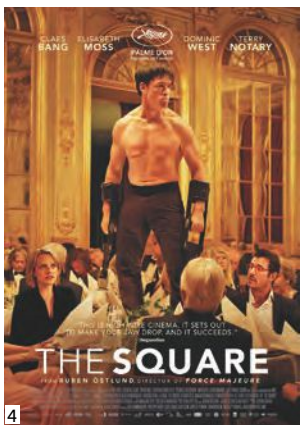
PUMA

Favori Filmler

1

2

3



4

5

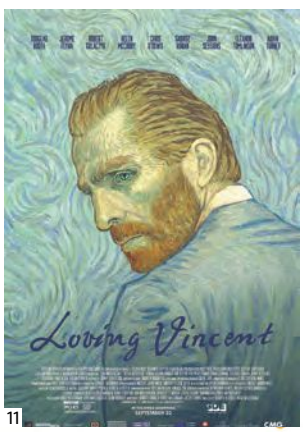
6

7

8

9

10



11

12

1) BLADE RUNNER 2049: BIÇAK SIRTI; 2) STAR WARS: THE LAST JEDI (YILDIZ SAVAŞLARI: SON JEDİ); 3) MOTHER! (ANNE!); 4) THE SQUARE (KARE); 5) THE FLORIDA PROJECT (FLORİDA PROJESİ); 6) AYLA: THE DAUGHTER OF WAR (AYLA); 7) T2 TRAINSPOTTING; 8)CALL ME BY YOUR NAME (BENİ ADINLA ÇAĞIR); 9) LADY BIRD; 10) DUNKIRK; 11) LOVING VINCENT (VINCENT'I SEVMEK); 12) BATTLE OF SEXES

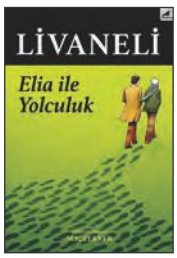
Kitap

ASİ KIZLARA UYKUDAN ÖNCE HİKAYELER

Elena Faviili ve Francesca Cavallo'nun kaleme aldığı kitap, dünyanın dört bir yanından cesur kadınların hikayelerinin anlatıldığı kitap, hem küçüklere hem de büyüklere ilham verdi.

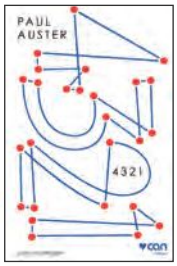
ELIA İLE YOLCULUK

Zülfü Livaneli ve dünyaca ünlü sinema ustası ve yazar Elia Kazan bir yolculuğa çıksa ne olurdu dersiniz? Aradığımız sorunun cevabını bu kitapta bulduk.



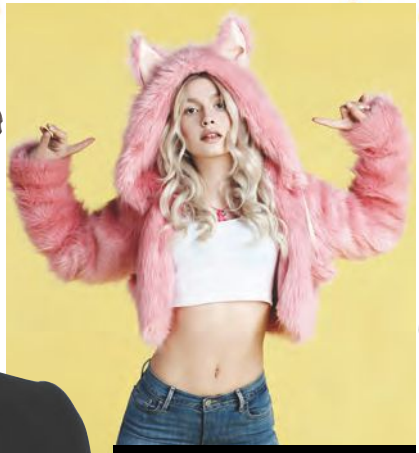
4321

Favori yazarlarımızdan Paul Auster, yeni kitabı *4 3 2 1* ile bizleri Archie Ferguson'Un 1947'deki doğumundan 1974'teki ABD başkanlık seçimine kadar uzanan sürece tanıklık etmemize yardımcı oldu. The New York Times'ın 'Etkilenmemek mümkün değil' diye değerlendirdiği kitap, bizden de tam not aldı.



Başarılı Çıkış Yapan İsimler

MILES MCMILLAN 18 yaşında modellik kariyerine başlayan McMillan, yalnızca bir yıl içinde Tommy Hilfiger, Michael Kors ve Fendi'nin reklam kampanyalarında yer aldı.



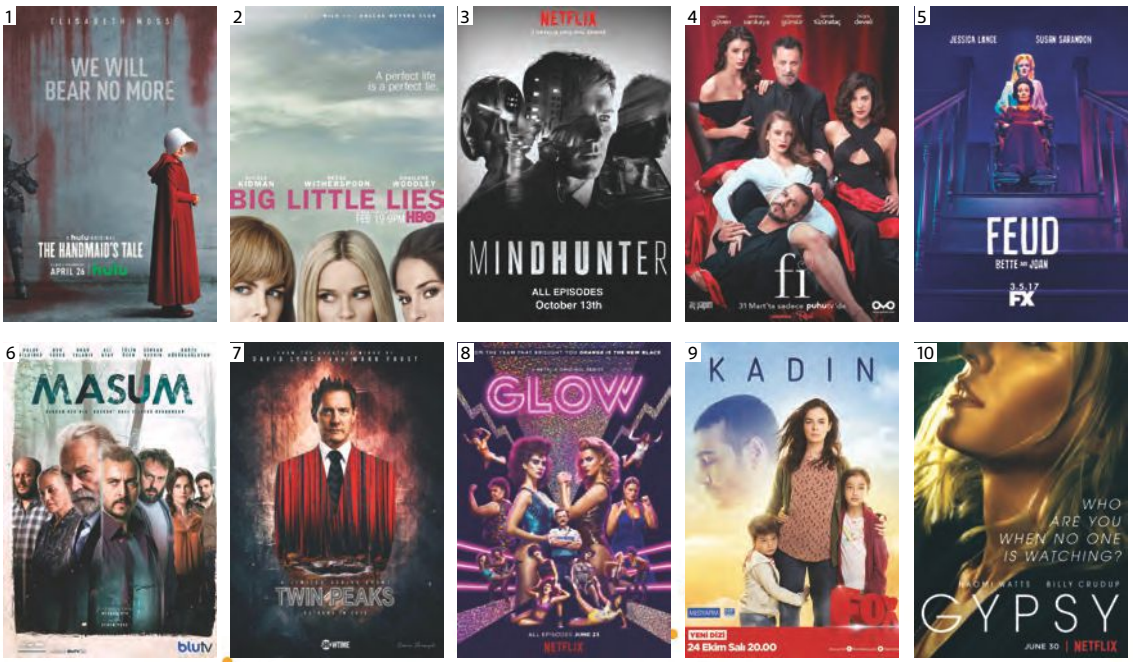
ALEYNA TİLKİ Katıldığı yetenek yarışmasıyla adını duyuran Aleyna Tilki, kısa sürede herkesin tanıdığı, şarkılarını bildiği biri oldu.

KAIA GERBER Henüz 16 yaşında olmasına rağmen yüksek moda podyumlarının aranan ismi haline geldi. Chanel, Alexander Wang, Calvin Klein, Marc Jacobs gibi markaların defilelerinde boy gösterdi.

DACRE MONTGOMERY *Stranger Things* dizisinin ikinci sezonunda karşımıza çıkan Dacre Montgomery, kısa sürede tüm dikkatleri üzerine çekti.

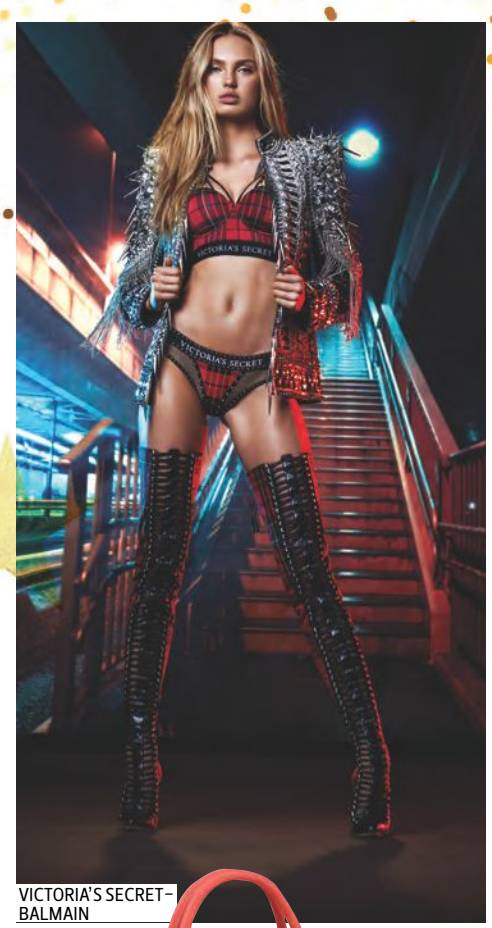
ÖYKÜ BAŞTAŞ Listemize giren bir diğer isim ise Milano Moda Haftası'nda podyuma çıkan tek Türk manken ünvanını taşıyan Öykü Baştaş oldu.

Favori Diziler



1) THE HANDMAID'S TALE ; 2) BIG LITTLE LIES; 3) MINDHUNTER; 4) Fİ; 5) FEUD; 6) MASUM; 7) TWIN PEAKS; 8) GLOW; 9) KADIN; 10) GYPSY

En Ses Getiren İşbirlikleri


VICTORIA'S SECRET-BALMAIN

RIHANNA-FENTY X PUMA

GIGI HADID-TOMMY HILFIGER

ARZU SABANCI-KOTON

ERDEM-H&M

JEFF KOONS-LOUIS VUITTON

LOUIS VUITTON-SUPREME

Devrim Yaratan Teknolojik Gelişmeler

Son yılların en dikkat çekici teknolojik gelişmeleri akıllı telefonlar, robotlar, drone'lar ve sürücüsüz araçlar olmuştu. Bu yılsa İngilizce'de Internet Of Things olarak bilinen, kullandığımız eşyaları birbirine ve internete bağlama imkanı sunan gelişmeler gündemdeydi. Ses ve görüntü tanıma özelliğine sahip akıllı eşyaların hayatımızdaki yeri artsa da gelişmeler karşısında şaşkınlığımızı gizleyemiyoruz. Amazon'un teslimatlarını drone ile yapacağını duyurmasının ardından bu alanda diğer markalar da adımlar attı. Yılın en çarpıcı diğer konularıysa artırılmış gerçeklik ve sanal gerçeklik oldu. İki gelişme de özellikle eğlence dünyasında kendine kalıcı yer açmayı başardı. IPhone 8 ve iPhone X'in gerek tanıtımları gerekse özellikleriyle uzun süre gündeme meşgul etti. Whatsapp'a gelen gönderdiğiniz iletiyi silebilme özelliğiyse en çok yazışarak kavga eden çiftleri ve arkadaş grubuna göndereceği iletiyi yanlışlıkla iş arkadaşlarının olduğu gruba gönderenleri sevindirdi. Önümüzdeki yıldan en büyük teknolojik beklentimizse Instagram'da yanlışlıkla beğenilen fotoğrafı karşıdaki kişi görmeden geri alabilme özelliği.

Favori Kapağımız

MADISON BEER LOS ANGELES'TA NİHAT ODABAŞI'NIN OBJEKTİFİNİN KARŞISINA GEÇTİ. RENKLİ KARELERİN VE RÖPORTAJIN ORTAYA ÇIKTIĞI KAPAK ÇALIŞMASI, YURT DIŞINDA DA BÜYÜK YANKI UYANDIRDI.

Uzay Çağına Yaklaşan Otomobil

TESLA ROADSTER Elon Musk, 2008 yılında satışa sunulan Tesla Roadster'ın yenilenmiş modelini tanıttı. Saatte 400 km hıza ulaşabilen araç, 'dünyanın en hızlı otomobili' ilan edildi. Üstelik tek şarjla şehirlerarası yolculuk yapabiliyor.

RANGE ROVER VELAR Sportif tasarımıyla öne çıkan Range Rover Velar, cam tavanıyla şıklığı yeniden tanımlıyor. Dokunmatik ekran, Matrix-Laser Led farlar, dijital kontrol paneli gibi teknik özelliklere sahip aracı çok beğendik.

Okumadan evet demeyin!

Cosmopolitan Bride

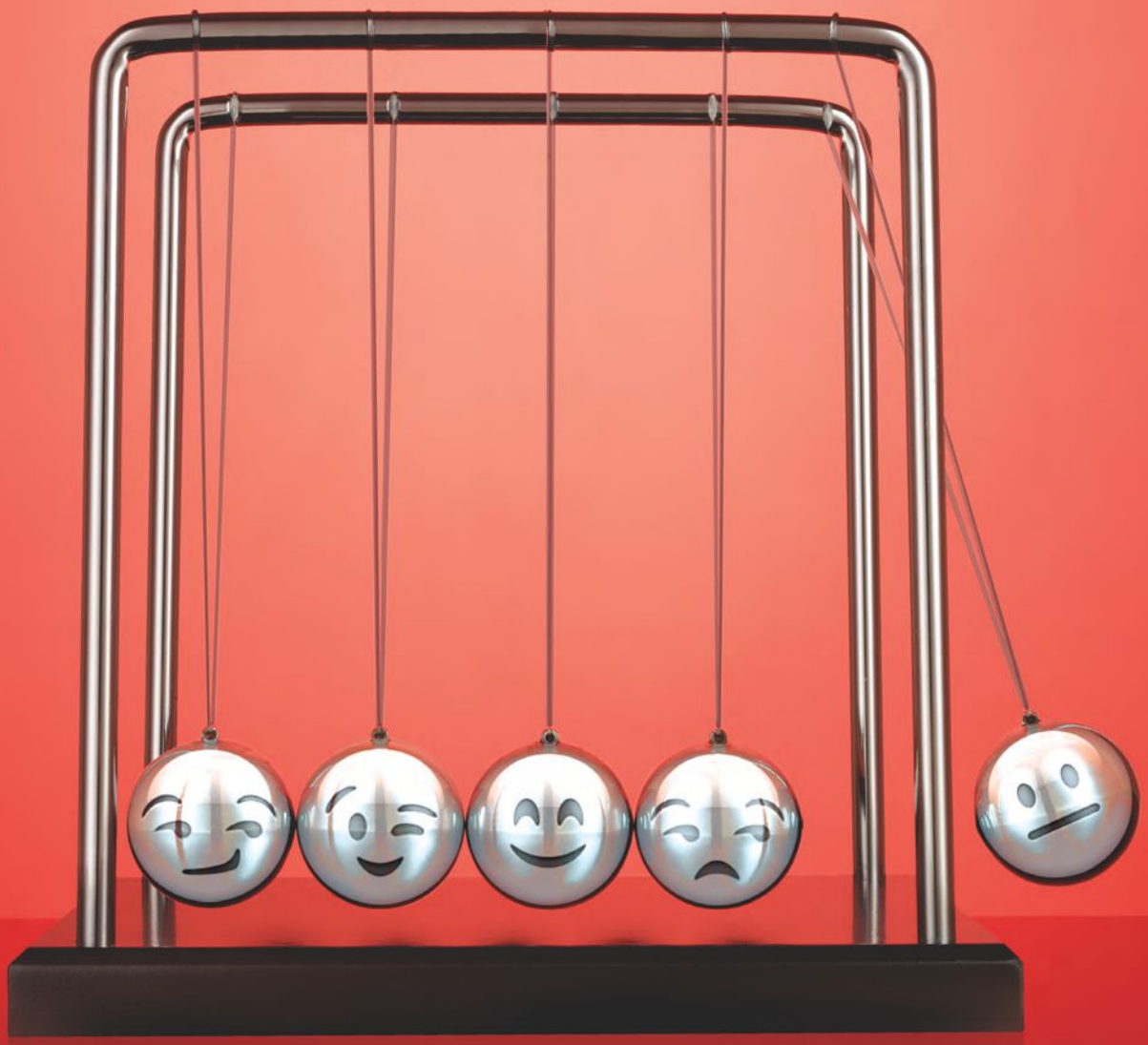
Kış 2017–18 çıktı!

- Hazırlık aşamalarıyla görkemli düğün hikayeleri
- Sezonun en iddialı gelinlik modelleri
- Kırmızı halıdan gelinliğinize ilham verebilecek tasarımlar
- Gelin makyajının retro kodları
- Evlenmeden önce cevabını almanız gereken 90 soru

TURKUVAZ DERGİ

KARİYER

İŞ HAYATINDA BAŞARILI OLMANIN
ALTIN KURALLARIYLA TANIŞIN



Terfinin Olumsuz Etkisi

Sizin de başınıza gelmiş olabilir: Çalışma arkadaşınız terfi alır ve bir anda "Küçük dağları ben yarattım" edasıyla dolaşan birine dönüşür. Neyse ki şimdilerde bu ani davranış değişikliğiyle ilgili bilimsel bir açıklama var. Araştırmalara göre, beynimizin empati duygusunu kontrol eden kısmı, kendilerini daha güçlü hisseden insanlarda daha az devreye giriyor ve onları başkalarının hislerine karşı duyarsızlaştırıyor. Yazar ve Psikolog Susan Scott, böyle biriyle karşılaşırsanız ve o yüksekten atıp tutmaya başlarsa ona "Bu ilginç… Peki neden böyle düşünüyorsun" diyerek söze girmenizi tavsiye ediyor. Böylece karşınızdaki kişi zihninde durumu ölçüp biçecektir.

FOTOĞRAF: LOUISA PARRY

İYİ BİR MARKA NASIL YARATILIR?

SELCEN GÜR

Bir marka yaratmak ve yüzlerce, binlercesi arasından fark edilir olmasını, sürekliliğini sağlamak; gerçekten kulağa zor geliyor. Peki, bu alanda başarılı olmuş isimler ne söylüyor? Geçtiğimiz ay düzenlenen Brand Week İstanbul etkinliği bu anlamda ilham ve akıl vericiydi!

Geçtiğimiz ay İstanbul'daki önemli etkinliklerden biri de marka ve pazarlama başlıklarını içeren Brand Week oldu. Çok sayıda konuşmacının katıldığı etkinlik boyunca kendi alanında öne çıkan, fark yaratan isimler ilham veren hikayelerini paylaştılar. Beslenme füturologlarından Harvard profesörlerine, Youtuber'lardan cesur iş kadınlarına, her alandan müthiş konuşmacılar dinledik. Kendisi de girişimci bir işkadını olan Doğan Sigorta CEO'su Selcen Gür de Brand Week'i takip eden isimlerden biriydi. Gür, bizim için kısa kısa notlarla marka olmak adına neler öğrendiğini anlattı…

1. FARKLI OL!
Verdiğiniz hizmet ya da ürettiğiniz ürün çok iyi olabilir ancak sizi güçlü bir marka yapacak olan farklılaştığınız noktadır.

2. İŞİNİ İYİ YAP!
Önceliğiniz işinizi çok iyi yapmak ve farklılaşmayı onun üstüne inşa etmektir. İşinizi çok iyi yapmadan farklılaşmanın bir esprisi yoktur.

3. YENİLİKLERİ TAKİP ET!
Sadece kendi sektörünüzde değil tüm sektörlerdeki trendleri takip etmelisiniz. Artık tüm sektörler iç içe, modadaki değişim beslenme trendlerini; internetteki yenilikler alışveriş alışkanlıklarını etkiliyor.

4.DİJİTAL DÜNYANIN PARÇASI OL!
Günümüz dünyasında pazarlamayı dijital dünyadan ayrı düşünmek artık neredeyse imkansız. Dijital dünyanın sunduğu tüm nimetlerden faydalanmak zorundasınız. Özellikle video içerikler çok önemli, önümüzdeki yıllarda video pazarlamada en kritik unsur olacak.

5. MERAKLI OL!
Kendinizi belli bir alanla kısıtlamayın, sınırsız düşünün. Bu anlamda şüphesiz en çok ilham veren konuşmacı Iron Maiden'in solisti Bruce Dickinson'du. Aynı zamanda pilot, işadamı ve yayıncı da olan Dickinson'un hayat hikayesi her şeyi yapabileceğimize dair ümit verdi. "Peki size ne ilham veriyor" diye sorduğumda "Bana o kırmızı düğmeye basarsam ne olur duygusu ilham veriyor" dedi. Kısaca merak da diyebiliriz. Meraklı insanlar hem yaratıcı oluyor hem de bir markanın ihtiyacı olan inovasyon duygusunu hep canlı tutuyor.

AYIN ÇALIŞAN KADINI

HANDE ALPATA KALAYCIOĞLU

Uzun yıllar kurumsal bir şirkette çalıştıktan sonra kendi mücevher markasını yaratarak tasarım dünyasına geçen Hande Alpata Kalaycıoğlu ile iki sektör arasındaki farkları konuştuk.

EĞİTİM VE KARİYER GEÇMİŞİNİZİ ÖZETLER MİSİNİZ?

Bilgi Üniversitesi İşletme bölümünü bitirdikten sonra, P&G'de uzun süre çalıştım. Sonra modaya ilgimle yapımcılığını ve sunuculuğunu üstlendiğim moda programları yaptım. İçimde her zaman ışıltılı ve mutlu bir marka yaratmanın tohumlarını taşıdım. Reklam ve pazarlama geçmişim modaya olan tutkum beni yaratıcı bir iş kurmaya sürükledi. En son La Princesa Jewelry markasını kurdum.

İKİ FARKLI SEKTÖR; ARASINDA NASIL FARKLILIKLAR VAR?

Kurumsal sektörde takım çalışması yapmak zorundasınız. Kurumsal dil konuşmak ve daha disiplinli olmak gerekiyor. Marka yaratırkense bireysel ve yaratıcı olma özgürlüğünüz var.

TECRÜBELERİNİZİN NASIL KATKISI OLDU YENİ İŞİNİZE?

P&G bütçe planlayabilmeyi, marka yaratabilmeyi ve markayı pazarlayabilmeyi; yurt dışına açılabilmeyi ve hayata farklı bir vizyonla bakabilmeyi öğretti. Moda ve televizyon sektörü ise estetik görüşümü geliştirdi, insanlarla güzel ilişkiler kurmayı, hayata renkli ve eğlenceli bakmayı öğretti.
laprincesajewelry.com

ZAMAN DEĞERLİDİR!

SAAT SEÇİMİNİZ STİLİNİZ HAKKINDA ÇOK ŞEY ANLATIR!

Rado, True, 8.500 TL

Calvin Klein, 790 TL

Tissot, Everytime, 1.630 TL

HAZIRLAYAN: SERPİL ÇEKİN,
FOTOĞRAF: ALLIE HOLLOWAY

BİTMEYEN MAÇ

Spora, hatta futbola tutkun bir kadın Nazlı Öztürk. Çeşitli spor programlarında kamera önünde ve arkasında çalıştıktan sonra *misli.com*'a Pazarlama Müdürü olarak geçen Öztürk, artık temposu hiç düşmeyen ve bitmeyen bir 'maç' yapıyor.

5 SORU 5 CEVAP

İŞİNİZİN EN EĞLENCELİ YANI?
Neredeyse çalıştığım her dakikadan büyük keyif alıyorum.

EN SEVMEDİĞİNİZ TARAFI?
Maalesef ülke sporunun hâlâ hedeflenen noktaya gelememiş olması sektörü de etkileyebiliyor, haliyle biz de bunun dezavantajlarını yaşayabiliyoruz.

ÇALIŞMA HAYATINDA EN GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİNİZ?
Yaptığım her işi tutkuyla, sabırla yapıp hakkını vermeye çalışıyorum. Sanırım zaman zaman hırsımın yüksek olmaması dezavantaj sağlayabiliyor.

STRESİ AZALTMANIN EN KESTİRME YOLU?
Şanslıyım ki çok stresli bir işim yok. Bunun en büyük sebeplerinden biri de birbirinden desteğini esirgemeyen bir ekip olmamız.

KENDİNİZİ MOTİVE ETME YÖNTEMİNİZ?
Sürekli hayal edip, önüme yeni hedefler koyarak onlara ulaştığımda, bunun bana kendimi nasıl hissettireceğini düşünüyorum. Belki klişe olacak ama kendi kendime "daha önce de başardın şimdi de yapabilirsin" diyerek motive oluyorum.

Nazlı Öztürk; televizyonlardan aşina olduğumuz bir isim. Onun tutkusu spor. "Kendimi bildim bileli hep sporun içindeyim" diyor. Çocuk yaşlardan beri Galatasaray'ın maçlarına gidip, basketbol ve tenis karşılaşmalarını severek takip ediyor. Spor kariyeri ise TRT'den gelen bir teklifle şekilleniyor. Uzun süre sunuculuk, diksiyon ve televizyonculuk eğitimi almasına rağmen, hiçbir zaman kamera önünü tercih etmiyor. Çünkü ona işin mutfağında olmak keyif veriyor. TRT'den sonra Galatasaray TV'ye geçen Öztürk, çok da istemediği halde müdürünün ricasıyla kamera önüne geçiyor. Beş yıl boyunca Galatasaray TV'de çalışan Öztürk'ün, Galatasaray TV'den ayrıldıktan sonra *misli.com* ile yolları kesişiyor. Ve böylece Türkiye'de bir dijital bahis platformunda çalışan ilk kadın yönetici olarak tarihe geçiyor.

BİR KADIN OLARAK ERKEK DÜNYASINDA OLMAK, ÜSTELİK DE YÖNETİCİ OLARAK; NASIL BİR TECRÜBE?

Özellikle konu futbol olunca, "Kadınlar futboldan ne anlar" gibi önyargıyla yaklaşan bir kitle var. Birçok sektörde olduğu gibi spor sektöründe de kadın sayısı artıyor. Hakim olduğum bir işi yapıyor olmanın avantajını yaşıyorum ancak yol uzun, her geçen gün kendimi geliştirmek için yeni şeyler öğrenmeye çalışıyorum.

ERKEK DÜNYASINDAN NELER ÖĞRENDİNİZ, SİZİN ONLARA NASIL KATKILARINIZ OLUYOR?

Ben kadın-erkek olarak ayırmak yerine işine saygıyla yaklaşan, işinin hakkını vererek yapan insan olarak bakıyorum. Kadınları erkeklerle rekabete sokup, başarısız olmalarını isteyen çok insan gördüm sektörde maalesef. Bana katkısı olan her insandan ayrım yapmadan bir şeyler öğrenmenin, benim de onlara bir katkım olursa bunun mutluluğunu yaşamanın peşindeyim.

NE YAPAR BAHİS SİTESİNDE BİR KADIN YÖNETİCİ?

Genç, dinamik ve yaratıcı bir ekibiz. Spor dallarına, dünya genelinde spor olaylarına hakim olmamız gerekiyor. Temposumuz hep bir maç oynuyormuşuz gibi yüksek. En son Galatasaray Spor Kulübü ile yaptığımız iş ortaklığı tempomuzu farklı boyuta taşıdı. Bu iki önemli markanın işbirliğinden doğan sinerji, tempomuzun ve motivasyonumuzun hiç düşmemesine yardımcı oluyor. ■

HAZIRLAYAN: SERPİL ÇEKİN
FOTOĞRAFLAR: KORAY IŞIK

120 YILDA ÇOK ŞEY DEĞiŞTi.

EVDE YAŞAM SANATININ DERGiSi
HiÇ DEĞiŞMEDi...

HouseBeautiful

HouseBeautifulTR
housebeautifultr

HEP DAHA İYİSİNİ ARIYOR

Forever New Türkiye E-Ticaret ve Pazarlama Müdürü Zeynep Tuncay, ne istediğini bilerek kariyerini şekillendiren bir isim. Moda sektörünün çok dinamik olduğunu söyleyen Tuncay, "Hep daha iyisini yapabiliriz düşüncesiyle çalışıyoruz" diyor.

ZEYNEP TUNCAY, FOREVER NEW MAĞAZALARINI SIK SIK ZİYARET EDİYOR.

Moda tasarımı eğitimi aldıktan sonra London College of Fashion'da Marka Yönetimi ve Pazarlama üzerine yüksek lisans yapan Zeynep Tuncay, ilk iş deneyimini Londra'da öğrenciliği devam ederken Starbucks'ta yapıyor. Bunun çok güzel bir tecrübe olduğunu söyleyen Tuncay, müşteri ve çalışan deneyimine değer veren bir markayla yola başlamanın kendisine çok şey kazandırdığını düşünüyor ve şöyle söylüyor: "Bununla birlikte hızlı tüketim ve yiyecek içecek sektöründe deneyim edimdim ki, farklı sektör deneyimlerinin birbirini desteklediğine ve güzel bir sentez oluşturduğuna inanıyorum." Türkiye'ye döndükten sonra moda perakende sektöründe kariyerine devam eden Tuncay, 2013'ten itibaren Forever New'de E-ticaret ve Pazarlama Müdürü görevini yürütüyor.

BİRLİKTE ÇALIŞACAĞINIZ İNSANLARDA ARADIĞINIZ ÖZELLİKLER NELER?

✓ Gelişime açık olmalı
✓ Kendisine yatırım yapmalı
✓ Kişisel ilişkilere önem vermeli
✓ Sonuç odaklı olmalı
✓ İdealleri olmalı

Forever New'de çalıştığınız süreyi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Forever New, gelişime çok açık bir marka, sizi her zaman heyecanlı tutan bir yapısı var. Pazarlama başlı başına değişken bir disiplin, müşteriye dokunduğumuz kanallar, müşterilerin reaksiyonları her gün değişiyor. Dolayısıyla kendinizi birkaç adım ileride tutmak zorundasınız. Kariyerim için doğru yerde olduğumu düşünüyorum.

Kariyerinizle ilgili hayaliniz neydi, buna karşılık kariyeriniz nasıl şekillendi?

Ne istediğini erken keşfetmiş şanslı insanlardan görüyorum kendimi. Eğitimimi seçerken de beni o hedefe götürecek yerlerde olmaya

SERPİL ÇEKİN
FOTOĞRAFLAR: KORAY IŞIK

ZEYPEN TUNCAŞ'IN OFİS SAATLERİ HEP ÇOK HAREKETLİ GEÇİYOR. EKİPLE TOPLANTILAR, PROJELERİN YÜRÜTÜLMESİ, MODA GÜNDEMİNİ TAKİP ETMEK GÜNLÜK RUTİNİNİ OLUŞTURUYOR.

çalıştım. Değişen müşteri davranışları, gelişen teknolojiler ve bunun perakendeye yansıması beni çok heyecanlandıran konulardı. Yüksek lisans tezimde de bu alan üzerinde çalıştım, tez boyunca edindiğim bilgiler bana iş hayatımı şekillendirmekte oldukça yardımcı oldu.

Başarılı bir iş kadını olarak çalışma prensibinizi özetler misiniz?

Benim için her zaman geliştirilebilecek bir şey vardır. Projelerimizi değerlendirirken de bu gözle bakıyoruz, "Daha iyi yapabilir miydik" diye arayıştayız... Ve her zaman cevabımız "Evet" oluyor. Sonrasında nasıl daha iyi olabileceğini değerlendiriyoruz ve sonraki projelerimize bu artılarla başlıyoruz.

Çalışma hayatı size neler öğretti?

Esnek olmayı, herkesin aynı olaylara farklı tepkiler verebileceğini.

Kendinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz?

Markaları çok yakından takip etmeye çalışıyorum. "Neden" sorusunu çok fazla soruyorum. Gözlem yapmaktan da çok keyif alıyorum. Potansiyel müşteriler nasıl vakit geçiriyor, nerede alışveriş yapıyor, mağazaya girdiklerinde dikkatlerini ilk ne çekiyor, müşteri hizmetlerini aradıklarında ne söylüyorlar... Hepsi iletişim stratejisini belirlerken bize yol gösteriyor.

İş dışındaki hayatınızı neler yaparsınız?

Yürüyüş yapmayı çok seviyorum, Aileyi ve birkaç arkadaşımı bir araya getiren organizasyonlar yapmayı seviyorum. ■

MODA SEKTÖRÜNDE, SİZİN POZİSYONUNUZDA BAŞARILI OLMAK İÇİN NELER GEREKLİ?

"Müşterimiz kim" ve "Hangi hedef kitleyi etkilemek istiyoruz" sorusunu doğru analiz ederek, tüm marka çalışanlarına benimsetmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bazen bu tanımlamalar belli düzeylerde kalıyor, ancak marka iletişiminin müşteriye dokunan tüm kanallarda birbirini tamamlaması gerekiyor. Müşteriye ilk nerede ulaştığınız, sonraki dokunma noktaları, müşterinin mağazada ürünü satın alırken ve sonrasında ürünü kullanırken yaşadığı deneyim gibi tüm süreçler çok doğru şekilde kurgulanmalı ve yönetilmeli. Bununla birlikte değişime açık olmak çok önemli. Dünün doğrularının bugün geçerli olmayabileceğini kabul ederek, farklı denemelere açık olmak gerekiyor.

LÜTFEN BOŞLUKLARI İSTEDİĞİNİZ GİBİ DOLDURUNUZ!

- En çok deniz havasını severim.
- Makyaj çantamdan makyaj ürünlerimi ayırmam.
- Sabit fikirli olmak beni çok sinirlendirir.
- Çiçekler beni çok mutlu eder.
- Düzenli olarak bana ilham veren sosyal medya hesaplarını takip ederim.
- Gardırobumda en çok ayakkabı var.
- Kaçış noktam Caddebostan sahil.
- Hayalim moda pazarlaması üzerine kitap yazmak.

TUNCAY, İŞ ÇIKIŞINDA BİR DAVETE GİDECEKSE MUTLAKA BİR FOREVER NEW MAĞAZASINA UĞRUYOR. SABAH YÜRÜYÜŞLERİNİ İSE ZİHNİNİ BOŞALTTIĞI İÇİN ÇOK SEVİYOR. ÇANTASINDAN KOZMETİK ÜRÜNLERİNİ VE NOT DEFTERİNİ HİÇ AYIRMIYOR.

ZEYNEP TUNCAY'IN BİR GÜNÜ

"İstanbul trafiğinin üstesinden gelmek için güne erken başlıyorum. Genelde 7'de ofisteyim. Kahve eşliğinde günün ajandasını kontrol ettikten sonra ekip arkadaşlarımla öncelikli konuların üzerinden geçiyoruz. Zamanın önemli kısmı toplantılarla geçiyor. Günün geri kalanı ise, planlamamızın neresinde olduğumuzu ve sonraki günün ajandasını belirlemek ile sonlanıyor. Şu anda taşınma sürecinde olduğum için mesai sonrasında genellikle dekorasyon malzemeleri bakıyorum. Hafta içi akşamları sakin geçirmeyi tercih ediyorum; çoğunlukla bitki çayı eşliğinde takip ettiğim blog'ları okuyorum."

KENDİ İŞİNİZİ KURUN

Yıllar önce Coco Chanel bile kendi imparatorluğunu kurmak için bir yerden başlamak durumunda kalmıştı.

DERLEYEN **REYHAN GÜNEŞ**

BEYİN FIRTINASI YAPIN VE PAZARI ARAŞTIRIN
Markanızın adı ne olacak? Rakipleriniz kimler?

İŞ PLANI OLUŞTURUN
Bu adım size korkutucu gelebilir ancak odaklanmanıza yardımcı olacak ve hangi aşamada olduğunuzu görmenizi sağlayacak.

MARKANIZI TESCİLLETİN
Markanızın isim haklarını aldıktan sonra internet siteniz ve sosyal medya hesaplarınız için kullanacağınız isimleri belirleyin.

MARKANIZI ÖZEL KILAN NEDİR?
Girdiğiniz sektörde sizi rakiplerinizden ayıracak özellikleriniz nedir? Müşteri neden sizi seçsin?

MÜŞTERİNİZ KİM?
Hangi yaş aralığına, meslek grubuna hitap ediyorsunuz, bu kitle nerelerde yaşıyor, sosyal medyayı ne kadar kullanıyor?

VERGİ ÖDEMELERİ
Kendi işinizi kurmanız durumunda en önemli adımlardan biri vergi ödemeleridir. En kısa sürede hangi vergi ödemelerinden sorumlu olduğunuzu öğrenin.

FİNANSAL PLANLAR
Yatırımcılarınızdan ne kadar almayı planlıyorsunuz? Yakın gelecekte masraflarınız nasıl olacak? Çevrenizden borç almayı düşünüyor musunuz?

ŞİRKET YAPISI
İşin başlangıç aşamasında yalnız olsanız bile hangi iş kalemleri için eleman alabileceğinizi göz önünde bulundurun.

İŞ BÖLÜMÜ
Markanızı kurduğunuzda rolünüzü belirleyin. İşi tek başınıza kurmuş olsanız dahi büyümeye karar verirseniz bu size yardımcı olacaktır.

NASIL SATIŞ YAPACAKSINIZ?
Yalnızca online satış mı yapacaksınız? Müşterinizin karşısına mağazalarda da çıkacak mısınız?

PAZARLAMA STRATEJİNİZİ BELİRLEYİN
Hangi sıklıkla, nasıl içerikler paylaşacaksınız? Sosyal medya yöneticisiyle çalışmayı düşünüyor musunuz?

SİGORTALATIN
İşyerinizi ve ürünlerinizi sigortayla garanti altına alın.

MÜŞTERİLERİNİZİ BULUN
Hitap ettiğiniz kitleye nasıl ulaşacağınızı ve onların markanıza nasıl sadık kalmasını sağlayacağınızı araştırın.

MARKETTEKİ YERİNİZİ BULUN
Sizi pazarda görünür kılacak aracılar bulun. (Mağaza ya da stant olabilir.) Bulduğunuz aracıların markanızla uyumlu olmasına özen gösterin.

İNTERNET SİTENİZİ KURUN
İlk etapta WordPress gibi ücretsiz platformları kullanabilirsiniz. Bir süre sonra profesyonel birinden yardım alarak kendi sitenizi kurmanızda fayda var.

YAPILACAKLAR LİSTESİ

Markanıza ve size güvenip yola çıkacak yatırımcılar arıyorsanız karşılarına listedeki maddeleri belirlemiş olarak çıksanız iyi edersiniz.

- ☐ Şirketinizin adı ve yapısı (kime ait olduğu bilgisiyle birlikte)
- ☐ Şirketinizi kurduğunuza ve tescillettiğinize dair yasal evraklar
- ☐ Belirlenen markete giriş tarihi
- ☐ Ürünler/servisler ve hedeflenen pazar
- ☐ Pazarlama ve satış stratejisi
- ☐ Vizyon ve hedefler
- ☐ Finansal plan
- ☐ Sigorta ve risk yönetimi/var olan kontrat detayları
- ☐ Operasyon ve sürdürülebilirlik planı
- ☐ Kâr ve zarar oranları

FOTOĞRAF: ANDREYPOPOV/ISTOCK.COM

BÜTÇENİZİ DOĞRU BELİRLEYİN

KURDUĞUNUZ İŞİN BAŞARILI OLUP OLMAMASI BÜYÜK ÖLÇÜDE ELİNİZDEKİ BÜTÇEYİ DOĞRU YÖNETMENİZE DAYANIYOR.

YATIRIMLARIN BAŞARISIZ OLMASINA NEDEN OLAN 10 TEMEL ETKEN

Tabii her zaman maddi konulardan dolayı başarısız olunmuyor...

- İlgi çekmeyen ürünler üretmek
- Eleman eksikliği
- Yeterince odaklanmamak
- Satış ve pazarlama stratejisini başarısız belirlemek
- Doğru insanlarla iş kurmamak
- İletişim kopukluğu
- Sosyal medyaya yeterince önem vermemek
- Müşteri memnuniyetini göz önünde bulundurmamak
- Müşteriden ziyade yatırımcıya odaklanmak
- Yardım istemekten çekinmek

OPEN

MEKAN KİRALAMAK

Ürünlerini müşteriye ulaştırmak adına mağaza açmayı düşünüyorsanız kirayı masraf kalemlerinize ekleyin. Mekanı seçerken hem bütçenizi hem de müşteri profilinizi göz önünde bulundurun. Hedef kitlenizden uzaklaşmak uzun vadede sizi zarara sokabilir.

UYGULAMA TASARLAMAK

Hesaplama yapma veya sayfa görüntüleme gibi basit ihtiyaçlar için üretilen uygulamalar, daha komplike olanlara göre ucuzdur. Aklınızdaki uygulamayı hayata geçirmenin size ortalama ne kadar mâl olacağını öğrenmek için *howmuchtomakeanapp.com* adresinden yardım alabilirsiniz.

İNTERNET SİTESİ KURMAK

Ücretsiz internet sitelerini tercih etmiyorsanız domain'inizi almak için belirli ücret ödemeniz gerektiğini unutmayın. Site tasarımı konusunda herhangi bir bilginiz yoksa amatör görünmemek adına işten anlayan biriyle çalışmanız gerekecektir.

ÜNİFORMA ÜRETMEK

Çalışanlarınız ve/ya kendiniz için çalışma ortamında giymek üzere üniforma ürettirecekseniz önce materyali alın, sonra bunları üreticiye götürün. Ürünler elinize geçtikçe parça başı ödeme yapın. Bu şekilde günlük ödeme yapmaktan çok daha uygun fiyata gelecektir.

HATALARDAN UZAKTA

Sweaty Betty Halkla İlişkiler firmasının Ceo'su Roxy Jacenko, pazara yeni girecek markaların dikkat etmesi gerekenleri açıklıyor.

1 AÇIKÇA BELİRLENMİŞ SERVİS VE ÜRÜNLER
"Piyasadaki pek çok marka tam olarak nasıl hizmet verdiğini tüketiciye doğru gösteremiyor."

2 DOĞRU SOSYAL MEDYA STRATEJİSİ
"Sosyal medya hesaplarınızı açtıktan sonra sevimli kedi fotoğrafları paylaşarak iyi sonuçlar almayı umamazsınız. Her başarılı pazarlama girişiminin arkasında etraflıca düşünülmüş iletişim stratejileri vardır."

3 TUTARLILIK
"Gerek iletişim ağınızda gerekse müşterilerinizde kurduğunuz ilişkilerde bütünlük olmalı."

4 GERÇEKÇİLİK
"Pek çok insan 'eğlenceli' imaj çizmeyi o kadar önemsiyor ki iş kurduğunu, bu işin vergilerini ve masraflarını göz önünde bulundurması gerektiğini unutuyor."

5 İÇGÜDÜLER
"Çok iyi bir fikriniz olduğunu düşünüyorsanız onun peşinden gidin. Kimsenin hevesinizi çalmasına izin vermeyin."

DOKTOR COSMO

HER ZAMAN SAĞLIKLI VE FORMDA KALMAK İÇİN ÖNERİLER

Gücü Harekete Geçirin

Bugüne dek kuruyemişlerin faydalarıyla ilgili onlarca farklı kaynaktan bilgi almışsınızdır. Şimdi sizleri wellness dünyasındaki son trend 'harekete geçirilmiş kuruyemiş ve tohumlar' ile tanıştıralım. Araştırmalara göre, bu sağlıklı besinleri önce suda bekletip ardından kurutup tüketmek hem besleyiciliğini artırıyor hem de daha kolay sindirilmelerine yardımcı oluyor.

EVDE HAZIRLAMAK İÇİN: İki avuç dolusu bademi iki çay kaşığı tuz eklediğiniz suda 24 saat boyunca bekletin. Sonrasında bademleri sudan çıkarın ve 65 dereceyi geçmeyecek ısıda fırınlayın.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ
FOTOĞRAF: HIT AND RUN CREATIVE STUDIO.

ET TÜKETİRKEN DİKKAT

En iyi protein kaynaklarından biri olan et, fazla tüketildiğinde beklenmedik problemlere neden olabiliyor. Acıbadem Ankara Hastanesi İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Bülent Değertekin, dikkat etmeniz gerekenleri açıklıyor.

Fazla et tüketimi en çok sindirim sistemi üzerine etki ediyor ve midede rahatsızlıkların yaşanmasına neden olabiliyor. Et tüketimi beraberinde yağ tüketimini de getiriyor. Bu durum, safra kesesi ve pankreas üzerinde olumsuz etkiler yaratabiliyor. Hızlı ve çok miktarda et tüketimi, bağırsak alışkanlığı üzerinde değişim yaratarak kabızlık sorununu ortaya çıkarabiliyor. Fazla et tüketimiyle birlikte ürik asit miktarı da yükselebiliyor. Buna bağlı olarak, gut hastalığı olan kişilerin eklemlerinde ağrılar başlayabiliyor. Böbrek taşı problemi olanlarda da ürik asit yükselmesine bağlı taş miktarında artış yaşanabiliyor. Etle birlikte yağlı gıda tüketiminin abartıya kaçılmasının yaratabileceği zararlardan biri de kolesterol yüksekliği. Kan kolesterol değerlerinin yükselmesi özellikle kalp damar hastaları için risk oluşturabiliyor. Sağlıklı et tüketimi için:

- Eti mutlaka sebze ve meyve ile birlikte yiyin. Etin az yağlı olmasına dikkat edin
- Sindirimi kolaylaştırmak ve hazım problemlerini en aza indirmek için eti iyice çiğneyin.
- Izgara ya da haşlama yöntemiyle pişirilmiş eti tercih edin.
- Kabızlık yaşamamak için günde 8-10 bardak su için.

ZOR SORULAR KOLAY CEVAPLAR

BU SORUYU MEDICAL PARK GAZİOSMANPAŞA HASTANESİ ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI YRD. DOÇ. DR. HÜSEYİN AVNİ SOLGUN YANITLADI.

ALERJİYE KARŞI NASIL ÖNLEM ALABİLİRİM?

"Potansiyel alerjenlerin belirlenmesinde hastanın yaşı, yaşadığı ortam, belirtilerin başlamasından hemen önceki aktivite önemlidir. Alerjiden korunmak için yaşadığınız yeri sık sık temizleyip havalandırın, rutubeti önleyin, deri, ahşap ve plastikten uzak durun, haftada bir kez elektrik süpürgesiyle yatağın ve örtülerin tozunu alın, süpürgeyle temizliğin ardından yerleri ıslak bezle silin, tüylü perde ve halıları kullanmayın, ev ortamının nemini yüzde 50'den düşük tutun ve çamaşırları asarak değil; kurutucuyla kurutun.

SAĞLIKLI KAÇAMAK

Öğleden sonra canınız tatlı bir şey çekerse, köpüksü dokusuyla kalbimizi kazanan Sek Quark Mousse'un sizi mutlu edeceğinden emin olabilirsiniz. Çilek, frambuaz, çikolata ve karamel seçenekleri bulunan Sek Quark Mousse yüksek protein içeriğiyle de uzun süre tok hissetmenizi sağlıyor.

SEVDİKLERİNİZ ÜŞÜMESİN

Yüksek teknolojiyi ürünleriyle buluşturan The North Face®, yeni sezonuyla karşımızda. Mevsim soğukları sevdiklerine işlemesin istiyorsanız mont ve ayakkabıların yanı sıra bere, eldiven ve şapkaları da bulabileceğiniz koleksiyona göz atın.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ FOTOĞRAFLAR: ISTOCK.COM

DOKTOR COSMO

TANITIM

Saçlara Dokunan Sihirli El

DR. MELİKE KÜLAHÇI

Güzelliğin en önemli unsurlarından olan saçlarınızı kaybetmeye başladığınızı düşünüyorsanız endişelenmeyin. Tüm soruların yanıtlarını Transmed Saç ve Estetik Cerrahi Tıp Merkezi Medikal Direktörü Dr. Melike Külahçı'dan aldık.

Saçlarımız neden dökülür?

Kadınlarda saç dökülmesinin nedenleri çoğunlukla genetik ve hormon nedenlidir. Hamilelik dönemi ve yanlış yapılan yo-yo diyetler de bu sebeplere eklenebilir. Hamilelik dönemindeki saç dökülmesi çoğunlukla geri dönüşlüdür.

Uyguladığınız saç tedavileri neler?

Erken evre saç dökülmesi ve saç seyrelmesi sorunu yaşayan kadın ve erkek hastada gerek kan dolaşımını hızlandırması ve dökülmeyi yavaşlatması, gerekse yeni saç tellerinin çıkışını teşvik etmesi için belirlediğimiz şu işlemlerin dünyada oldukça etkili olduğu kabul ediliyor:

✓ Platelet Rich Plasma kelimelerinin kısaltılması olan PRP, hastanın kendi kanından elde ediliyor. Tedavide; Platelet bakımından zengin plazma sıvısı trombosit kaynaklı otolog büyüme faktörünün saçı besleyici özelliğinden faydalanılıyor. Böylece kan dolaşımı hızlanıyor, saçlı deri dokusu ve içindeki saç kökleri onarılıyor.

✓ Dolgulu PRP uygulamasında ise standart PRP içerisine, saçın yapıtaşı sayılan 100'den fazla peptid içeren serum ekleyerek uygulamayı yapıyoruz. Bu da erken evrede saç dökülmesini durdurarak yeni saç uzama fazını (Anagen) pozitif etkiliyor.

✓ Regenera Activa Saç dökülmesinde kulak arkasından epidermis içermeyen üç dermis parçası alınarak kök hücreden zengin bir mikro solüsyon hazırlanıyor ve dökülme olan bölgeye enjekte ediliyor. ■

transmed.com.tr

EKİM VE TEDAVİ İÇİN KLİNİK SEÇERKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Bunun için dikkat etmeniz gereken bazı noktalar var. Bunlar:

SAĞLIK BAKANLIĞINDAN İZİNLİ KURUM VE KURULUŞLAR SEÇMEK:

Daha önce aynı klinikte operasyon geçirmiş bir hastayı yüz yüze görmenizi öneriyoruz. Doktorsuz çalışan merdiven altı, illegal yerlere itibar etmeyin.

DOKTOR SEÇİMİ:

Operasyonunuzu ya da saç tedavinizi yapacak olan doktorun bu konuda deneyimli olmasına özellikle dikkat edin.

SAÇ ANALİZİ VE MUAYENELERİN KİMLER TARAFINDAN YAPILDIĞI:

Saç muayenenizin uzman bir doktor tarafından yapılmasını öneriyoruz.

Bilgi için: (0212) 281 13 00

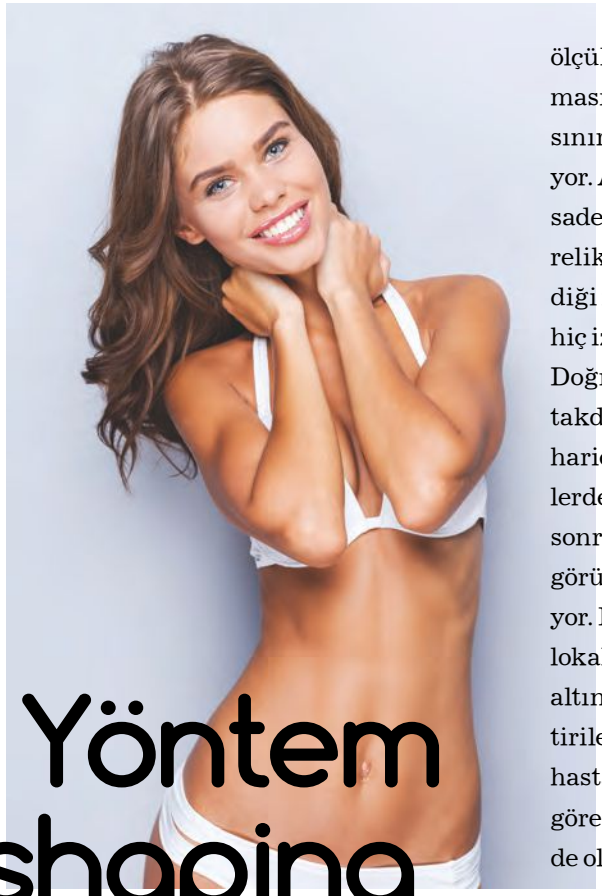
"KAŞ EKİMİNDE SAÇ KILI KULLANILIYOR. BU YÜZDEN KAŞLARI İLK SENE KISALTMAK GEREKİYOR. ÖZELLİKLE KADINLARDA KAŞ DÖVMESİ İSTENİLEN DOĞALLIĞI VERMEDİĞİ İÇİN KAŞ EKİMİ SON YILLARDA DAHA ÇOK TERCİH EDİLİYOR."

KAŞ EKİMİNDE HANGİ KIL KULLANILIYOR?

TANITIM

Transmed Saç ve Estetik Cerrahi Tip Merkezi doktorlarından Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Dr. Emirali Hamiloğlu'dan liposhaping işlemi ve sonrasında uygulanabilecek bölgesel tedaviler hakkında bilinmesi gerekenleri öğrendik.

DR. EMİRALİ HAMİLOĞLU



Etkili Yöntem Liposhaping

LIPOSHAPING YAPILAN BÖLGEDE TEKRAR YAĞ OLUŞUR MU?

"Bu mümkün değil. Vücutta var olan yağ hücresi sayısı belli. Şişmanlama olayı bu hücrelerin sayıca artmasıyla değil, hacimce genişlemesiyle oluşur. Liposhaping işlemiyle bölgede var olan 100 yağ hücresinin 70'ini uzaklaştırırsak, kalan 30 hücre sayısı 31 olmaz. Bu 30 hücre daha da genişlese bile, 100 hücrenin genişlemesiyle aynı oranda bir kalınlaşma oluşturmaz. Bu yüzden bir bölgeden yağ alındıktan sonra, aynı bölgede aynı oranda yeniden yağlanma oluşması beklenmez, vücut yağları bundan sonra daha dengeli yayılır."

Liposhaping nedir?

Liposhaping, deri altındaki yağ birikiminin alınması ile vücut konturlarını şekillendirmeye yönelik cerrahi bir yöntem. Yoğun yağ birikimi olan kişilerin, vücutlarını biçimlendirmek için başvurabilecekleri gibi ince kişilerin de bölgesel fazlalıkları için uygulanabilir. İşlem çok ince kanüller ile yağı vücut dışına çekmekten ibaret. Vücut dışına çekilen yağın belli ölçülerde tutulması güvenlik sınırı kabul ediliyor. Ayrıca deriye sadece bir milimetrelik kesiden girildiği için neredeyse hiç iz kalmıyor. Doğru yapıldığı takdirde karın hariç tüm bölgelerde dört hafta sonra net sonuç görülmeye başlanıyor. Liposhaping, lokal anestezi altında gerçekleştirilebildiği gibi hasta profiline göre genel anestezi de olabiliyor.

Nasıl uygulanıyor?

Vücuda verilecek şekil, hastaya gösteriliyor. Yağ alınacak bölge ve miktar tespit ediliyor. Ardından yağların içine kolayca çekilmeleri için lokal anestezik içeren eritici bir sıvı enjekte ediliyor. Sonra sıvılaşan yağlar ince kanüller ve şırıngayla çekiliyor. Lokal anestezi uygulandığı için uyanık olan hasta uygulama süresince hareket ettirilirse, yağ çekme işlemi kontrollü şekilde yapılır. İşlem operasyon olacak kişinin genel durumuna ve ihtiyaca göre bir ila üç saatten kısa sürede tamamlanıyor. Çoğunlukla bu yöntemle incelen bölgelerin bir daha aynı oranda yağlanmamasını bekliyoruz. Bu işlem özellikle fazla kiloların depolandığı boyun altı, jokey pantolonu olarak bilinen kalça yanları, bacak arkası, diz içleri ve arkası ve "love handle" olarak bilinen bel ve karın yanları, sırt bölgesi ile literatürde jinekomasti olarak adlandırılan çoğunlukla kilolu erkeklerde görülen göğüs gibi problemli alanlara yeni ve estetik biçim vermek ve vücut oranlarını uyumlu hale getirmek için kullanılıyor. ■

transmed.com.tr

FOTOĞRAF: G-STOCKSTUDIO/ISTOCK.COM

DOKTOR COSMO

YAZAR

ENFLAMASYONU HAFİFLETME REHBERİ

DR. MEHMET ÖZ

The Dr. Oz Show hafta içi her gün saat 19:30'da D-Smart 20. kanal Maxsmart Premium HD'de yayımlanıyor.

Yediklerinizin vücudunuzda enflamasyona sebep olabileceğini biliyor muydunuz?

Belirli yiyecekler size enerji verir, ağrı ve sancılarla savaşır ve hastalık riskinizi azaltırken bazı yiyecekler de sağlığınızı olumsuz yönde etkileyebilir; diyabet, kalp hastalığı, depresyon ve yüksek kolesterol gibi hastalıklara yol açabilir.

ENFLAMATUAR YİYECEKLERDEN UZAK DURUN

Trans yağ ve işlenmiş şeker içeren yiyecekleri tüketmemeye çalışın. Bu yiyecekler bağışıklık sisteminizin bir sorun olduğunu düşünmesine, bu da vücudunuzun kendini korumak için alarm vererek bu süreçte enflamasyona yakalanmasına yol açabilir. Vücudunuzda enflamasyon olduğunda kalp hastalığına kanser ve diyabete de davetiye çıkabilir, bu yüzden yediklerinize dikkat etmek çok önemli.

ÖĞÜNLERİ DÜZENLEYİN

Şekerli kahvaltılık gevrekler, börekler, poğaçalar yerine bir kase süzme yoğurtla dilimlenmiş taze çilek tüketmeyi deneyin. Öğlen ve akşam içinse ızgara tavuk veya somon gibi yağsız proteinler tercih edebilirsiniz.

ANTİOKSİDANLARI UNUTMAYIN

Beslenmenize en az 3 porsiyon koyu renkli sebze ve meyveler eklemek enflamatuar süreci yavaşlatmaya yardımcı olabilir. Öğünlerinize yaban mersini, ahududu ve incir ekleyin. C ve B12 vitamini zengini besinler ile tarçın, biberiye ve yeşil çay tüketin.

BALIK YEMEDİĞİNİZ GÜNLER OMEGA-3 ALIN

Her gün balık tüketmek istemiyorsanız da kenevir tohumu tüketerek günlük omega-3 dozunuzu alabilirsiniz. Hızlı ve pratik bir öğün için kenevir tohumu, ceviz ve kuru üzümü karıştırarak küçük bir saklama poşetine koyarak yanınızda taşıyabilirsiniz.

GAZLI İÇECEKLER YERİNE ZERDEÇAL

Şeker, enflamasyonu tetikleyebileceğinden şeker deposu gazlı içecekler yerine zerdeçallı tonigi deneyin. Zerdeçalın aktif maddesi olan kurkuminin antienflamatuar özellikleri vardır, bu yüzden öğleden sonra tercih edebileceğiniz harika bir içecektir. Zencefil, taze limon suyu, biber ve bal ekleyerek kendi içeceğinizi hazırlayabilir, böylece stres azaltıcı ve beyin fonksiyonlarını destekleyici faydaların tadını çıkarmış olursunuz.

STRESE KARŞI MEDİTASYON

Vücuttaki enflamasyonu azaltmak ve zihinsel sağlığınızı desteklemek için meditasyona vakit ayırın. Stresi azaltmak genel sağlığınız için çok önemlidir. Enflamasyonu azaltmasının yanı sıra meditasyon aynı zamanda anksiyetenin azalmasına, zihninizin açılmasına, uykunuzun düzelmesine ve ruh halinizin olumlu yönde etkilenmesine yardımcı olur. ■

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

Göz Sağlığı Hakkında Her Şey

En çok dikkat etmemiz gereken organların başında gelen gözlerimizi korumak için neler yapabileceğimizi Veni Vidi Göz Sağlığı Grubu'ndan Prof. Dr. Tuğrul Akın'a sorduk.

Hastaların konforunu ön planda tutan güvenli lazer tedavisi var mıdır?

Evet, gelişen teknolojiler sayesinde çeşitli yöntemler ile gözlüklerden güvenli ve konforlu şekilde kurtulmak artık mümkün. Laser Comfort Plus+ tedavisi ile gözden parça çıkarılmaz, göze dokunulmaz. Miyop, hipermetrop ve astigmat göz sorunları düzeltilir. Göz kesilmediği için düzeltme sonrası zar altında iltihap oluşumu meydana gelmez.

Lazer tedavisi sırasında gözü oynatmak riskli midir?

Laser Comfort Plus+ tedavisinde hasta gözünü oynatsa bile cihaz lazer işlemini sorunsuz şekilde tamamlayabilir.

Bilgisayar göz kuruluğu yapar mı?

Uzun süre bilgisayar ekranına bakmak göz kuruluğunu artırmaktadır. Direkt sebep olmasa bile risk faktörüdür.

Göz sağlığı için hangi besinleri tüketmek gerekir?

A, C, E vitaminleri, çinko, omega 3 ve omega 6 gibi güçlü antioksidanlar göz sağlığı için büyük önem taşıyor. Erken yaşlarda düzenli olarak ve bol miktarda meyve ve sebze yemek, ilerleyen yaşlarda görme kayıplarını önemli oranda engelliyor. Göz sağlığına iyi gelen besinler; ıspanak, yeşil çay, ceviz, kabak, somon balığı havuç, üzüm, mısır, kivi.

Ameliyatsız göz kapağı tedavisi nasıl yapılır?

Göz kapağındaki gevşeme ve sarkmalarda klasik cerrahi uygulama yapılmadan "ameliyatsız göz kapağı" tedavisi ile düzeltme yapılabilmektedir. Bu tedavi, göz kapağına kesi yapılmadan lokal anestezi ile 20 dakikada tamamlanıyor. Hastanede yatma zorunluluğu bulunmuyor. Tedaviden sonra günlük yaşantıya dönülebiliyor. Ameliyattan korkan hastalarımıza sunduğumuz bu konforlu tedavide ağrı hissedilmiyor.

Göz kapağı estetiğinde başarılı sonuçtan ne anlamamız gerekir?

Herkesin göz yapısı farklıdır. Herkese aynı tip göz kapağı estetiği ameliyatı yaparak iyi sonuç almak mümkün değildir. Başarılı sonuç, hastanın kendine özgü anatomisini iyi değerlendirip, en iyi kozmetik sonucu elde ederken, gözü koruyarak, kişiye özel tedavileri uygulamaktır.

Yeni yıl için mesajınız var mı?

Yeni yıl tüm güzellikleri ile gelsin. Sağlık, barış, huzur dolu bir yıl olması dileğiyle. ■

venividigoz.com

GÖZ KAPAĞI AMELİYATLARINDA NEDEN GÖZ DOKTORLARINA MUAYENE OLUNMALI?

Göz kapağı göze ait bir ek yapı olduğundan bu bölgenin hastalıkları göz doktorları tarafından değerlendirilmeli ve tedavisi de göz doktorları tarafından planlanmalı.

PROF. DR. TUĞRUL AKIN

İŞİTME KABİLİYETİNİZİ KORUMAK İÇİN

İŞİTME DİYETİ

FOTOĞRAF: CHRIS ONKEN

Kulaklıklarınız kulağınızda müzik dinlerken, diskoda kendinizi ritme kaybetmiş dans ederken ya da sinemada muhteşem efektleri içinizde hissederken aklınıza gelen son şey bir gün işitme duyunuzu kaybedeceğiniz olur. Oysa tıpkı cilt sağlığınız, göz sağlığınız ve genel tüm sağlığınız gibi onu da korumak ilk adımları atmaya bugünden başlamalısınız.

ELİF NAZLI DURAN

Bazı şeylerin ne kadar kıymetli olduklarını ancak onları kaybedince anlayabiliriz. Aslında hayatımızın her anında çok önemli yeri olan işitme duyumuz da işte bunlardan biri. İşitme kapasitemizdeki ufacık bir azalma bile hayat kalitemizi son derece olumsuz etkileyebiliyor. Öte yandan pek çok kişi, yaşa bağlı olarak işitmenin azalmasının sıradan bir durum olduğuna inanıyor. Oysa uzmanlar bunun tam aksini savunuyor ve özellikle doğru beslenmeyle işitme sağlığımızın yaşlılıkta da gençlikteki kadar güçlü kalabileceğini savunuyor. İstanbul Aydın Üniversitesi VM Medical Park Florya Hastanesi'nden Kulak Burun Boğaz Uzmanı Opr. Dr. Melih Çiçek de, işitme sağlığının doğru besinlerle korunabileceğini belirtiyor ve bu doğru besinleri açıklayarak herkese işitme diyetine uymayı öneriyor.

POTASYUM

Potasyum, kanınızdaki ve vücut dokusundaki sıvı miktarının düzenlenmesinden sorumlu bir mineral. Potasyumun doğru miktarda tüketilmesinin işitme sağlığımız üzerinde de çok büyük etkisi var. Çünkü iç kulakta bulunan ve kulağımızın duyduğu sesleri, beynin ses olarak yorumladığı elektriksel dürtülere dönüştüren sıvı zengin bir potasyum kaynağına bağlı. Daha Fazla Potasyum Almak İçin: Patates, ıspanak, lima fasulyesi, domates, kuru üzüm, kayısı, muz, kavun, portakal, yoğurt ve süte yönelin.

FOLİK ASİT

Folik asit, vücudumuzun yeni hücre oluşturma kabiliyetine destek veren oldukça kritik bir element. Yapılan bazı çalışmalar, folik asit takviyelerinin işitme kaybını belirli ölçüde gidebildiğini ortaya koyuyor. Güçlü bir dolaşım, iç kulaktaki tüysü hücrelerin sağlıklı ve düzgün şekilde çalışmasını sağlayan önemli bir etken.
Daha Fazla Folik Asit Almak İçin: Organ etleri (sakatat), ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz folik asit bakımından en zengin gıdalar.

MAGNEZYUM

Michigan Üniversitesi Kresge İşitme Araştırma Enstitüsü'nde yapılan araştırmalar, magnezyum desteği alan kişilerin (A, C ve E vitamini ile birlikte) gürültüye bağlı işitme kaybına karşı korunduğunu gösteriyor. Bilim insanları, bunun, magnezyumun yüksek sesler sırasında yayılan serbest radikallerin etkilerini -neredeyse iç kulaktaki narin saç hücreleri için koruyucu bir bariyer gibi- savaşmasına bağlı olduğunu belirtiyor. Ayrıca iç kulakta yeterli magnezyum bulunmaması, kan damarlarının küçülmesine ve o bölgede değerli oksijenin kaybolmasına yol açıyor.

Daha Fazla Magnezyum Almak İçin: Muz, enginar, patates, ıspanak, domates ve brokoli. Özellikle bahar taze enginar için iyi bir zaman. Sebzelerin yoğurda daldırılması daha fazla potasyum almanızı sağlıyor.

ÇİNKO

Çinko vücudun bağışıklık sistemini güçlendiren aynı zamanda hücre büyümesi ve iyileşmelerden sorumlu değerli bir mineral. Çinko, bu sayede de soğuk algınlığına ve hatta sinir bozucu kulak enfeksiyonlarına neden olan mikropları yok etmekte son derece yararlı. Bazı çalışmalar, çinkonun bazı kişilerde kulak çınlamasın ortadan kaldırılıp, tedavi edilmesinde de etkili olduğunu ileri sürüyor. Ancak unutulmamalı ki, çinko, antibiyotik ve idrar söktürücü ilaçlarla etkileşime giriyor; bu nedenle takviyeleri kullanmadan önce mutlaka doktora danışmalı.

Daha Fazla Çinko Almak İçin: Sığır eti, tavuk eti, kaju fıstığı, badem, fıstık, fasulye, bezelye, mercimek, istiridye ve koyu çikolata çinko bakımından son derece zengin gıdalar arasında başı çekiyor. ■

Estetik Burun Ameliyatı Rahat Nefesin Garantisi Değil

Geçirmiş oldukları burun ameliyatına rağmen, nefes alamayan hasta sayısı hayli fazla. Altyapısında ciddi burun alerjisi bulunan ve buna yönelik ilaç tedavisi almayan hastaları tartışma dışı bırakırsak, burnun anatomik hatalarından kaynaklanan tüm nefes sorunları, alanında uzman bir hekim tarafından yapılacak kapsamlı bir muayene, doğru teşhis ve başarılı bir ameliyat ile düzeltilebilir.

Ameliyat sonrasında nefes alamama durumunda ameliyat öncesi planlamanın ve tanının gözden geçirilmesinin faydalı olacağını belirten, burun cerrahisinde bilinmeyen yedi farklı cerrahi tekniği tarif eden Doç. Dr. Gürkan Kayabaşoğlu, burun içindeki eğriliklerin ve burun etlerinin nefes almanın önündeki tek engel olmadığını ifade ediyor.

"BURUN AMELİYATLARI SONRASINDA HALEN NEFES ALAMAYAN HASTALARLA KARŞILAŞIYORUZ. BURUN BİR BÜTÜNDÜR VE HER YÖNÜYLE ELE ALINMALIDIR. BURUN AMELİYATININ ESTETİĞİ VEYA FONKSİYONELİ OLMAZ. İÇİ VE DIŞI BİRBİRİNDEN AYRILMAZ. BİR YERİNİN DİĞER BİR BÖLGESİNDEN EKSİK KALMASI HASTAYI MUTSUZ EDER."

Nefes alma sorunu yaşayan hastaların muayenesinde kıkırdak-kemik eğriliği saptanır saptanmaz tek problem bu gibi düşünülürse belki de diğer sorunlar gözden kaçabilir. Çok az bilinen ve tartışılan bir anatomik sorun daha vardır: Dar burunlar.

"BURNUNUZUN DAR OLMASI, EĞRİ OLMASINDAN DAHA ÖNEMLİ BİR SORUNDUR."

Dar burun problemi, genetik nedenlerden kaynaklanabilir. Yani burnunuz doğuştan olması gerekenden daha dar şekilde kemikleşmiş olabilir. Böylece burun içindeki hava kanalı en küçük tıkanmalara bile çok hassas hale gelir. Normal insanların basitçe geçirdiği nezle, grip gibi hastalıklar bu hastalar için kabusa dönüşebilir. Hatta hayat boyu sanki nezleymiş gibi burnu tıkalı şekilde yaşayabilirler. Bu durum sıklığı artan bademcik enfeksiyonlarına, farenjit ve sinüzit gibi birçok sağlık sorunlarına yol açar.

"NEFES ALAMAYAN BURUN DÜNYANIN EN GÜZEL BURNU OLSA BİLE MUTLU ETMEZ. DAR BURUN SENDROMU ÇOK YENİ BİR ANTİTE. YETERİNCE TARTIŞILMAYA VE ANLAŞILMAYA BAŞLANMADI."

Doç. Dr. Gürkan Kayabaşoğlu, dar burun sendromunun başarısız geçen burun estetiği ameliyatları sırasında burun kıkırdaklarının gereğinden fazla çıkarılmasından da kaynaklanabileceğini ifade ediyor. Bu nedenle her türlü burun ameliyatı öncesinde detaylı şekilde burun içi muayenesinin endoskopik olarak yapılması gerekiyor. Gerektiği durumlarda tomografi çekilmesi ve hastaların bir burun cerrahı tarafından tedavilerinin planlaması, ameliyatın başarısı açısından çok önemli.

"ESTETİK BURUN AMELİYATI İLE ÇEVRENİZDEKİLERİN ANLAMAYACAĞI DOĞALLIKTA BURUNLAR YAPILABİLİR."

Yapılan tüm ön testlerin sonucunda kıkırdak-kemik yapıların anatomik özelliklerinin yanı sıra, burun etlerinin boyutları, daha önemlisi burundaki darlığın nerede olduğu saptanır ve doğru planlanan ameliyatla düzeltilebilir. Dar burun sendromu için yapılacak ameliyat, klasik burun ameliyatı değildir. Özel cerrahi teknik ve ekipman gerektirir. Hastalara ameliyat sonrasındaki iyileşme döneminde ise farklılık oluşturmaz. *gurkankayabasoglu.com* ■

DOÇ. DR. GÜRKAN KAYABAŞOĞLU

DOKTOR COSMO

SAĞLIK

ŞİDDETLİ OLDUĞU VE UZUN SÜRDÜĞÜ ZAMAN HEM GÜNLÜK HAYATI HEM İŞ VERİMİNİ ETKİLEYEN BEL AĞRISIYLA İLGİLİ YAPILMASI GEREKENLERİ LİV HOSPITAL FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON UZMANI DR. RIZA AZERİ ANLATIYOR.

Bel Ağrısına Son!

HER 20 DAKİKADA BİR AYAĞA KALKIN, BİRKAÇ ADIM ATIN

Otururken omurgadaki disklerin arasındaki basınç, oturma şekline bağlı olarak artar. Öne doğru eğilmekle veya yana doğru eğilip oturmakla disk aralarındaki basınç daha da yükselir. Bu yüzden her 20 dakikada bir ayağa kalkıp disk aralarındaki basıncı azaltmak gerekir. Diskin içinde damar olmadığı için çevredeki dokulardan beslenir. Uzun süre oturduğumuz zaman diskin içinde sıvı alışverişi olmaz. Ancak hareket ettiğimiz zaman disk beslenir. Bu nedenle uzun süreli oturanlarda dejeneratif fıtıklar oluşur.

BELİNİZİ DESTEKLEYİN VE OTURMA POZİSYONUNUZU DÜZELTİN

Dik oturduğumuz ve bele destek verdiğimiz zaman disklere binen yük miktarı azalır. Yana veya öne eğildiğimizde disk aralarındaki basınç artar ve bel ağrısına sebep olur. Destekleyiciler kişiye göre değişir, bel çukurunu dolduracak şekilde olmalı ve elastik olanlar tercih edilmeli.

YERDEN BİR ŞEY ALIRKEN BELİNİZDEN EĞİLMEYİN

Öne doğru eğilmekle bele binen yük miktarı kilo ve boyla ilgili olarak artar. Vücudun ağırlığının yüzde 60'ı belden yukarısı, yüzde 40'ı belden aşağısıdır. Öne doğru eğildiğimiz zaman fizik kurallarına göre eğilmenin artmasıyla belin yükü de artar. Örneğin 70 kiloluk birinin 42 kilo belden yukarısı, 28 kilo belden aşağısıdır. Öne doğru eğilmekle bele binen yük miktarı 4-5 katına çıkar. Bu da bele aşırı yük bindirir.

RAHAT ETTİĞİNİZ POZİSYONDA UYUYUN

Eğer sırt üstü rahat ediyorsanız sırt üstü, yüz üstü rahat ediyorsanız yüz üstü yatın. Rahat ettiğiniz pozisyon sizin için en iyi pozisyondur. Bel çukuru fazla olanlar genelde sırt üstü yatamazlar, bu nedenle yan veya yüz üstü yatarlar. Sırt üstü yattığında bel sabaha kadar köprü kurmuş olur, dolayısıyla kişi bel ağrısıyla uyanır.

YERDEN BİR ŞEY KALDIRIRKEN DİZLERİ BÜKÜN

Yerden bir şey kaldırırken dizlerinizi bükerek kaldırın. Kaldırdığınız eşyayı kendi vücudunuza yakın tutun. ■

YATAKTAN ANİDEN KALKMAYIN

Bel ağrısı olanlar yataktan kalkmadan önce bel kaslarını ısıtmak için belirli egzersizler yapabilirler. Yataktan kalkarken yan dönüp önce bacaklar sarkıtılmalı sonra kalkılmalıdır. Anlık hareketlerden kaçınmak gerekir. Gece yattığı zaman insanın kasları soğur. Bu yüzden üzerine bir şey örtme ihtiyacı hisseder. Dolayısıyla sabah kalkıldığında kaslar soğuk olduğu için bir anlık kalkmayla kas spazmı yaşanabilir. Bu nedenle önce basit hareketlerle kasları ısıttıktan sonra yan dönüp önce bacakları sarkıtmak sonra da vücudu kaldırarak yataktan kalkmak gerekir.

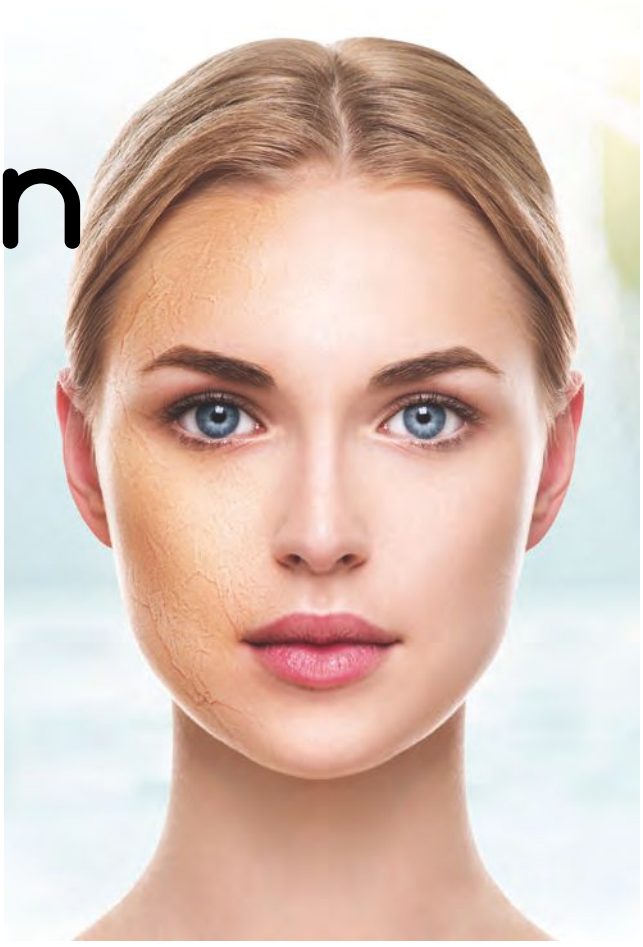
FOTOĞRAF: ERIC RAY DAVIDSON

BİR YILI DAHA GERİDE BIRAKIRKEN ŞİMDİ AYNANIN KARŞINA GEÇİP, YILLARIN YÜZÜMÜZDE BIRAKTIĞI İZLERE BAKMA ZAMANI.

OP. DR. TUNÇ TİRYAKİ

Herkesin yeni yıldan beklentisiyse farklı... Son zamanlarda cilt kalitesinin önemi ön planda. Bu yıl kendinize bir güzellik yapın ve cilt kalitesinin önemini Op. Dr. Tunç Tiryaki'den öğrenerek "küçük bir dokunuşla derinlemesine nemlendirme" yöntemini kendinize hediye edin.

Yeni Yılda Yeni Bir Sen



Nemli, pürüzsüz ve ince çizgiler içermeyen cilt; sıkı ve elastik cilt; pigmentlenme ve kızarıklık içermeyen cilt... Hidrasyon, elastikiyet ve pürüzsüzlük için ayrı uygulamalara gerek kalmadan, cilt kalitenizi artırmak ve cildinizi nemlendirmek artık çok kolay. Op. Dr. Tunç Tiryaki, "Cildin genç ve güzel görünmesi için nemlendirilmesi oldukça önemli. Yeterli neme sahip olmayan ciltlerde kırışıklıklar ve çizgiler belirginleşiyor. Cildin kurumasına mevsim değişiklikleri, soğuklar ve güneş başta olmak üzere birçok faktör neden olabiliyor. Kadınlar için cilt kalitesi estetiğin ötesine geçiyor. Çünkü cilt kalitesi kim olduğumuzu, nasıl hissettiğimizi ve nasıl yaşadığımızı gösteriyor.

TEK UYGULAMA, UZUN SÜREN ETKİ

Tüketici araştırmasının sonuçlarına göre, kadınların yüzde 56'sı cilt görünümlerinin dış güzelliklerine katkıda bulunduğunu söylüyor. 'Küçük bir dokunuşla derinlemesine nemlendirme' kadınların yeni mottosu. Dört ayrı bölgede uygulayabileceğiniz bu yöntem, ciltte yaşanabilecek sorunların çoğuyla birden savaşıyor. Cilt kalitesini iyileştiren, tek uygulamayla uzun süren etkili bir uygulama. Hyalüronik asidin intradermal cilt altına uygulaması cilt pürüzsüzlüğünü iyileştiriyor, ince çizgileri yok ediyor, cilde pürüzsüzlük kazandırıyor, akne lekeleri ve kırmızı lekelerin görünümünü azaltıyor, cildi nemlendiriyor ve cilde elastikiyet kazandırıyor. ■

DR. GÜL Fennibilek

GÜL FENNİBİLEK KİMDİR?

GÜL FENNİBİLEK, 74 MALATYA DOĞUMLU. FAKAT TÜRKİYE'NİN DÖRT BİR YANINDA YAŞAMIŞ, ESKİŞEHİR'DE TIP FAKÜLTESİNİ BİTİRİP GÖNLÜNÜ İŞİNE VERMİŞ BİR DOKTOR. MEDİKAL ESTETİK DOKTORLUĞU, BENİM HAYATIMIN EN ÖN SIRASINDA. KÜÇÜKLÜĞÜMDEN BERİ BU İŞ BENİM HEM HAYALİM HEM DE KAREKTERİMİN ÖZÜ OLDU. ÇÜNKÜ GÜZELLİĞE, UYUMA VE ORANTIYA HEP DÜŞKÜN OLMUŞUMDUR. TÜRKİYE'DE SEVDİĞİM BİR İŞİ YAPIYOR OLMAK BENİM İÇİN BÜYÜK MUTLULUK.

DOKTORLUK DIŞINDA NE YAPAR?

DOKTORLUK DIŞINDA ÇOK ŞEY YAPIYORUM. ÖNCELİKLE 10 YILDIR MÜZİKLE UĞRAŞIYORUM. ÜNİVERSİTEDE KENDİ KENDİME BİRAZ GİTAR ÇALARDIM. AMA GÖNLÜM BATERİDE İDİ. MECBURİ HİZMETİM BİTTİKTEN SONRA BATERİ DERSLERİ ALIP ARADA BİR SAHNE ALDIM ÇEŞİTLİ GRUPLARLA. 2-3 YILDIR DA SOLİST OLARAK SAHNE ALIYORUM. OKUL BİTİMİNDE FİTNESS VE TENİSLE İLGİLENDİM. VE SON 5 YILDIR PİLATES EĞİTMENLİĞİ YAPIYORUM. 1 YILDIR DA DİREK (POLE) DANSI YAPIYORUM. 5 YILDIR YAŞAM KOÇLUĞU YAPIYORUM. BİRKAÇ AYDIR DA İLİŞKİLER KONUSUNDA BİR KİTAP YAZIYORUM.

ÇOK YÖNLÜ BİR KİŞİSİNİZ SİZE 24 SAAT YETİYOR MU?

ÇOK YÖNLÜ OLMAK BENİ HAYATA KARŞI MOTİVE EDİYOR. UĞRAŞTIĞIM HER İŞTE EN İYİYİ YAPABİLMEK İÇİN ÜZERİNE GİTMEYİ VE ÇALIŞMAYI ÇOK SEVERİM. TABİ BÖYLE OLUNCA AMAÇLARIM BİTMİYOR. HAYATI ANLAMLI KILAN AMAÇLARIMIZDIR. AMAÇLAR BİTİNCE HAYAT ANLAMSIZLAŞIR BENCE. 24 SAAT YETMİYOR EVET. BAZEN HİÇ UYUMADAN YORGUN OLMAMAK İSTERDİM. BEN GENELDE GEÇ SAATLERDE UYURUM.. ÇÜNKÜ HASTALARIM BİTTİKTEN SONRA HOBİLERİMLE UĞRAŞABİLİYORUM ANCAK.

HAYATTA VAZ GEÇEMEM DEDİĞİNİZ ÖZELLİĞİNİZ NEDİR?

İŞİMDEN VE MÜZİKTEN ASLA VAZGEÇMEM. ASLINDA BENİ MUTLU EDEN HİÇBİRŞEYDEN KOLAY KOLAY VAZGEÇMEM. HEM NEDEN VAZGEÇEYİM Kİ:))

MÜZİKLE TANIŞMANIZ NE ZAMAN VE NASIL OLDU?

MÜZİK DİNLEMEYİ ZATEN HEP SEVMİŞİMDİR. METALLİCA'NIN BATERİSTİ LARS'A HAYRANDIM.AMA ÜNİVERSİTEDE BATERİ ÖĞRENMEK KISMET OLMADI. KENDİ KENDİME GİTAR ÇALDIM SADECE EVDE. FAKAT İŞ HAYATINA BAŞLADIĞIM ANDA HEMEN BATERİ DERSLERİNE BAŞLADIM VE ÇOK KEYİF ALDIM HEP. HİÇ AKLIMDA YOKKEN TESADÜF ESERİ 2-3 YIL ÖNCE KENDİMİ SAHNE ÖNÜNDE SOLİST OLARAK BULDUM.

BATERİ DAVUL ÇALMAK SİZE NE HİSSETTİRİYOR?

BATERİ ÇALMAK BENDE HEP ÖZGÜRLÜK HİSSİ UYANDIRIR. BU ENSTRÜMANI ÇALMAK EPEYCE SABIR GEREKTİRİYOR. BİR RİTMİ ÇALMAK DEFALARCA TEKRAR GEREKTİRİYOR. FAKAT SONUNDA BAŞARDIĞIMDA ÇOK MUTLU OLUYORUM. BAŞARDIKÇA DAHA DA ÇOK ÇALIŞMAK İSTİYORUM.

SİZİ DANSLA TANIŞTIRAN ŞEY YADA KİŞİ NEDİR KİMDİR?

YILLAR ÖNCE VALS VE SALSA ÖĞRENMİŞTİM ASLINDA BİRAZ. AMA PEK BANA UYGUN OLMADIĞINI DÜŞÜNDÜĞÜMDEN BIRAKMIŞTIM. BİR SÜREDİR İNSTAGRAMDAN POLE DANSÇILARI ÇOK SEVEREK TAKİP EDİYORDUM.SONRA BİR ARKADAŞIM ADANA'DA DA DERS VERİLMEYE BAŞLADIĞINI SÖYLEYİNCE HEMEN BAŞLADIM.HATTA EVİME DE BİR DANS DİREĞİ YAPTIRDIM. ZOR BİR DANS. GÜÇ VE DENGE GEREKTİRİYOR. AMA ÇOK KEYİFLİ. TAM BENLİK:)) ZAMAN BULDUKÇA SEVEREK DEVAM EDİYORUM...

KISA SÜREDE BÜYÜK BAŞARILAR YAŞADINIZ HAYATINIZIN DÖNÜM NOKTASI NEYDİ?

HAYATIMDA BENCE 2 DÖNÜM NOKTASI OLDU. 1.Sİ ŞU; BEN 7 YIL ÖNCESİNE KADAR YANİ YAKLAŞIK 8 YIL HEM PSİKİYATRİ ACİLDE HEM DE ESTETİK KLİNİĞİNDE ÇALIŞTIM. 7 YIL ÖCE DEVLETİ BIRAKTIKTAN SONRA SADECE KENDİ KLİNİĞİMDE OLMAK TABİ Kİ MEDİKAL ESTETİĞE VE KENDİ HOBİLERİME DAHA ÇOK ZAMAN AYIRMAMA YARDIM ETTİ. DOLAYISIYLA BAŞARIMI ÇOK YÜKSELTTİ. 2. DÖNÜM NOKTASI İSE 26 YILDIR BİRLİKTE OLDUĞUM EŞİMDEN 1,5 YIL ÖNCE BOŞANMIŞ OLMAM.ÇÜNKÜ SOSYAL ÇEVRE ÇOK DEĞİŞİYOR VE ÇOK GELİŞİYOR. YANLIŞ ANLAŞILMASIN AMA KENDİ KARARLARINI SADECE KENDİN VERMEK İNSANI ÇOK GÜÇLENDİRİYOR. KENDİMİ ÇOĞUNLUKLA DAHA GÜÇLÜ HİSSEDİYORUM ELBETTE FAKAT ÇOK ZAYIF HİSSETTİĞİM ZAMANLAR DA YOK DEĞİL TABİ. İŞTE BU NOKTADA İYİ Kİ SEVDİĞİM BİR İŞİM VAR VE İYİ Kİ ÇOK YÖNLÜYÜM. DEPRESYONA GİRECEK FAZLA ZAMAN KALMIYOR BÖYLECE :))

ALANINIZDA ÜNLÜ BİR DOKTORSUNUZ BİR ÇOK ÜNLÜ İLE ÇALIŞIYORSUNUZ AYNI ZAMANDA YAKIN ZAMANDA EKRANLARDA ÇOK GÖRDÜĞÜMÜZ YANLIŞ ESTETİK MAĞDURU MERVE KELEŞ İN DUDAKLARINI SİZ TEDAVİ EDİP ESKİ HALİNE GETİRDİNİZ.OLUMLU OLUMSUZ NASIL TEPKİLER ALIYORSUNUZ?

BEN ASLINDA YILLARDIR HERKESİ AYNI KONUDA UYARIYORDUM. ESTETİĞE ÖNEM VEREN BİR TOPLUMUZ AMA BİLİNÇLİ DEĞİLİZ. YANİ DEĞİLDİK. MERVE'NİN DUDAK OLAYI HERKESE ASLINDA BİR UYARI OLDU. NEYSE Kİ TEDAVİSİNİ BİTİRDİM VE GAYET İYİ DURUMDA. YANİ YILLARDIR SÖYLEDİĞİM GİBİ HERKES ESTETİK İŞLEMLERİNİ İYİCE ARAŞTIRIP TECRÜBELİ DOKTOR ELLERİNE BIRAKSIN DİYORUM.

O SES TÜRKİYE'YE KATILDINIZ SİZİN İÇİN NASIL BİR TECRÜBE OLDU VE NEDEN "I VE SEEN THAT FACE BEFORE" ŞARKISINI SÖYLEDİNİZ SİZİN İÇİN BİR ÖZELLİĞİ VARMI?

O SES TÜRKİYE'YE KATILMAK ŞARKI SÖYLEMEYE BAŞLADIĞIM 2-3 YILDIR AKLIMDA OLAN BİR PLANDI. AMA EVLİ İKEN OLMUYOR İŞTE. KATILMAK İSTEMEMİN NEDENİ KENDİMİ SINAMAKTI.SINADIM VE ÇOK HEYECANLANDIM. HEYECAN PERFORMANSI DÜŞÜRÜYOR ELBETTE AMA HADİSE'NİN DÖNMESİNE ÇOK MUTLU OLDUM. BU SENE YİNE KATILMAK İSTİYORUM ÇÜNKÜ ŞARKI SÖYLEME KONUSUNDA BİRAZ DAHA TECRÜBE KAZANDIM VE HEYECANI BASTIRABİLECEĞİMİ DÜŞÜNÜYORUM.SEBEBİ YOK AMA TÜM JÜRİLERİ DÖNDÜRME FİKRİ BİLE ÇOK KEYİFLİ...

GEÇEN YIL "I'VE SEEN THAT FACE BEFORE" ŞARKISINI O ARALAR HEP YANIMDA OLAN SEVGİLİM İÇİN SÖYLEMİŞTİM. ZATEN ÇOK SEVDİĞİM BİR ŞARKIYDI. VE ŞARKIYA ÇALIŞIRKEN 20 YIL ÖNCE UZAKTAN TANIDIĞIM BİR ÜNİVERSİTE ARKADAŞIMLA KARŞILAŞTIM. VE SONUÇ: AŞIK OLDUM.FAKAT GÜNÜMÜZDEKİ İLİŞKİLERİN ACI GERÇEĞİ İŞTE. BİTTİ...

BİR GÜN SAHNE ALIP BİNLERCE İNSANIN SİZİ DİNLEMESİNİ İSTERMİSİNİZ?

ELBETTE İSTERİM. TEK BİR ENSTRÜMANLA BİLE SÖYLEMEK ÇOK KEYİFLİ. HELE BİNLERCE İNSANA KONSER VERMEK HARİKA OLUR.. GERÇİ KISA BİR SÜRE O SES'TE YAŞADIM BU HİSSİ. VE O YÜZDEN TEKRAR GİTMEK İSTİYORUM.

DOKTORLAR HEP SERT YÜZLÜ BEYAZ ÖNLÜKLÜ HAYAL EDERİZ, AMA SİZ BU TANIMA HİÇ UYMUYORSUNUZ. ÇOK RENKLİ VE NEŞELİ BİRİSİNİZ HASTALARINIZ BU DURUMDAN NASIL ETKİLENİYOR?

ÇOK TEŞEKKÜR EDERİM. EVET ASLINDA DOKTORLARIN BÖYLE BİR İMAJI VAR. BELKİ DE SEVDİĞİM İŞİ YAPMAK BUNDA BİR ETKEN DİYE DÜŞÜNÜYORUM. ÇÜNKÜ ÖZELLİKLE ÜNİVERSİTE VE ÖNCESİNDE BENİ UZAKTAN TANIYANLAR SOĞUK BULUR VE YAKINDAN TANIDIKLARINDA ŞAŞIRIRLARDI.. FAKAT MESLEĞE BAŞLAYIP HAYALİNİ KURDUĞUM ŞEYLERİ HAYATIMA EKLEDİKÇE DIŞARIYA VERDİĞİM İMAJ DA DEĞİŞTİ.VE ARTIK HERKESE GÜZEL BİR ENERJİ VERMEYİ SEVİYORUM. HATTA BAZEN İNSANLIK HALİ. İYİ BİR ENERJİM YOKSA KİMSEYE YANSITMAMAK İÇİN MÜMKÜN OLDUĞUNCA KAÇARIM. ÇÜNKÜ ENERJİ BULAŞICIDIR.

ÖZELLİKLE SİZİ ÖRNEK ALACAK GENÇLERE TAVSİYELERİNİZ NEDİR?

EN ÖNEMLİ TAVSİYEM, TOPLUMUN DEĞİL KENDİLERİNİN HAYATTAN NE BEKLEDİĞİNİ BİLMELERİ GEREKTİĞİ OLUR. ELBETTE Kİ SONRA DA İNANDIKLARI YOLDA PES ETMEDEN SABIRLA ÇABALAMA VE ÇALIŞMALARI GEREKİR Kİ SONUNDA MUTLULUK GELSİN. BİR DE KÜÇÜK BİR AYRINTI. MERAK ETTİKLERİ HER İŞİ, İMKANLARI VARSA DENESİNLER GENÇLER. BU DENEYİMLER KENDİ HAYATLARINDA ÇOK AÇILIM YARATABİLİR.KİMBİLİR...

BAŞARINIZIN 3 SIRRI NEDİR DESEK...

İNANMAK, SABRETMEK VE ÇOK ÇALIŞMAK...

PEKİ YA ÖZEL HAYATINIZ? AŞIK OLACAĞINIZ KİŞİDE OLMAZSA OLMAZ DİYECEĞİNİZ ÖZELLİK NEDİR?

AŞKI HAYATIMDA GERÇEK ANLAMDA 2 KEZ YAŞADIM. ÇOK MÜTHİŞ BİR HİS TABİ Kİ. AMA UÇUCU NE YAZIK Kİ. AŞK UNUTULMUYOR ANCAK SEVGİ İLE BERABER EĞER BİR İLİŞKİYE DÖNÜYORSA DEVAM ETTİREBİLMEK İÇİN ÇABA GEREKİYOR. VE ERKEKLER GENELDE BU KONUDA YETERSİZ BENCE. ÇÜNKÜ YETİŞTİRİLME TARZLARINDAN DOLAYI ÇABAYI HEP KADINDAN BEKLİYORLAR. BENİM GİBİ AYAKLARI YERE SAĞLAM BASAN KADINLARDA ÇABA VE EMEK ELBETTE VAR AMA BİR YERE KADAR. ÇÜNKÜ BİZLERİN DE EMEK SARFEDİLMEYE HAKKIMIZ VE İHTİYACIMIZ VAR. VE EN ÖNEMLİSİ MAKİNE DEĞİLİZ!! YOĞUN DUYGULARIMIZ VAR..

BU BİR İLANDIR.

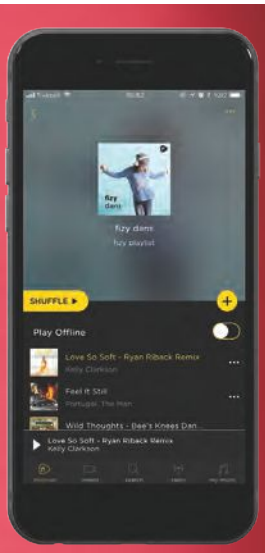
Tek Hareket, Hızlı Sonuçlar

SEKSİ YAN KARIN KASLARI

Instagram'da 300 binin üzerinde takipçisi olan Niki Klasnic, @sugarysixpack hesabında hızlı etki gösteren egzersiz rutinleri paylaşıyor. Cosmo'ya özel seçtiği bu egzersizi düzenli yaparsanız seksi yan karın kaslarına sahip olabilirsiniz.

fizy

Gittiğiniz her yere müziğinizi de götürün.



LİSTEYE ULAŞMAK İÇİN KODU TARATIN.

Öne doğru bir adım atın ve dizlerinizi kırın; sol ayağınız önde, sağ ayağınız geride olsun.

Kollarınızı göğüs hizasında kaldırın; elleriniz birleşik, dirsekleriniz dik olsun. Sonraki adımda, üst bedeninizi sola doğru döndürün.

CAN ALICI KISIM
Sola dönükken, pozisyonunuzu bozmadan kalkın, sağ dizinizi göğsünüze doğru çekerken, üst bedeninizi de sağa döndürün. Yan karın kaslarınızın çalıştığını hissedeceksiniz.

10 TEKRAR
İlk pozisyona geri dönün ve her taraf için egzersizi 10 kez tekrar edin. Haftada düzenli 2-3 tekrar sonrası belirginleşen kaslarınıza inanamayacaksınız.

Bu hareket size basit geldiyse, işin içine ağırlıkları katmaya ne dersiniz? Kalkarken göğüs hizanızda tutacağınız 5 kiloluk ağırlıkların etkisini hissetmeniz uzun sürmeyecek.

HAZIRLAYAN: ALLIE HOLLAWAY; DERLEYEN: LARA AKYEL,
STYLING: SAMANTHA ROMAN, SAÇ: LING NGUYEN, MAKYAJ: JAMIE DORMAN

Özgüvenli Duruş İçin

Değişime Açık Olun

Düşünülenin aksine meme protezleri sadece meme büyütmek için kullanılmıyor. Asimetrik, sarkık ya da basık görünen memelere estetik görünüm verme konusunda mucizevi sonuçlar veren protezler, dik ve özgüvenli duruşa sahip olmanızı sağlıyor.

Son 50-60 yıldır klasik meme büyütme yöntemi değişmese de protezlerin yapısında önemli teknolojik gelişmeler kaydedildi. Öncesinde cerrahlar belli bir deneme protezi setiyle ameliyata girerek sırayla hepsini deneyip güzel gözükeni kullanıyorlardı. Şimdi ise ameliyat olmadan muayeneniz yapılarak, göğüs dokusu ve kafesinizin bazı ölçümleri yapılıyor. Damla ya da yuvarlak protezlerden hangisinin size uygun olacağı belirleniyor. Sonrasında planlanan protez sonrası üç boyutlu dinamik görüntüleri sanal gerçeklik ortamında izliyorsunuz. Böylece ameliyat sonrası nasıl bir görüntüye sahip olacağınızı görüyorsunuz.

Türkiye'de meme ameliyatı olan hastalar üç gruba ayrılıyor. Birincisi genç, 20'li yaşlarında meme dokusu gelişimsel olarak çok az olanlar. Bir diğer grup, 30'lu veya 40'lı yaşlarda doğum ve emzirme sonrası memelerinde hacim kaybı ve kısmen sarkma olanlar. Bu hasta grubunda sadece protez ameliyatı yapılabileceği gibi dikleştirme ve protez ameliyatı beraberce de yapılabiliyor. Bir diğer grup da meme kanseri sonucu göğüslerinin bir kısmını veya tamamını kaybetmiş hastalar.

Ülkemizde memelerinin şekli yüzünden özgüven problemi yaşayan çok kadın var. Kambur duran, dar giyinmeyen ve kendini bu konuda rahatsız hisseden kadınlar sorunlarının çözümünü protezlerle memelerinin şeklini, istedikleri doğrultuda değiştirerek çözebilirler. Meme büyütme ve küçültme dışında, şekil değişikliği de kadınların özgüvenlerini geri kazanmalarını sağlayan en büyük etkenlerden. ■

drahmetsonmez.com

DOKTOR AHMET SÖNMEZ DİYOR Kİ: "EĞER MEMENİZ ASİMETRİKSE KULLANILACAK UYGUN PROTEZLERLE BU PROBLEM GİDERİLEBİLİR. HAMİLELİK VE EMZİRME DÖNEMİ SONRASI MEME DOKUSUNDA AŞIRI BOŞALMA, SARKIKLIK OLUŞTUYSA SİLİKON PROTEZLE DESTEKLENMİŞ MEME DOKUSU İLE HAMİLELİK ÖNCESİ GÖRÜNÜMÜNÜZE KAVUŞABİLİRSİNİZ. ÇOK AZ MEME DOKUNUZ VAR VE GÖĞÜS KAFESİNİZ DÜZ İSE YİNE KULLANILACAK DAMLA ŞEKLİNDE PROTEZLERLE DOĞAL ŞEKİLLİ GÖĞÜSLERE SAHİP OLABİLİRSİNİZ."

DOKTOR COSMO
JİNEKOLOG

DÜNYA GENELİNDE PEK ÇOK ÇİFT BEBEK SAHİBİ OLMAK İÇİN, UĞRAŞIYOR BAŞARILI OLAMIYOR VE ÇOĞU ZAMAN DA BU BAŞARISIZLIĞIN SEBEBİ KOCA SORU BİR İŞARETİ OLARAK GİZEMİNİ KORUYOR. OYSA, KISIRLIĞA YOLA AÇAN FAKTÖRLER ARASINDA AKLA HİÇ GELMEYECEK SEBEPLER BAŞI ÇEKEBİLİYOR. TIPKI DİŞ ETİ SORUNLARI GİBİ...

HAMİLE KALAMIYORSANIZ DİŞÇİYE GİDİN

FOTOĞRAF: GETTYIMAGES.COM

UZUN

ZAMANDIR BEBEK SAHİBİ OLMAK İSTİYOR ANCAK BAŞARILI OLAMIYORSUNUZ. Jinekologlar, ürologlar hatta endokrinoloji uzmanları; başvurmadığınız uzman kalmadı... Peki, çözümün diş hekiminde olacağı hiç aklınıza gelir miydi? Diş eti hastalığı olan kadınların hamile kalma ihtimalinin diğerlerine göre dört kat daha düşük olduğunu bilseydiniz sanıyoruz bu soruyu "evet" diyerek yanıtlardınız. Gerçekten de diş eti hastalıklarına yol açan bazı bakteriler, hamile kalmayı da güçleştirebiliyorlar. Biz de, bu konuda ayrıntılı bilgiyi Kadın Hastalıkları Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Op. Dr. Betül Görgen'den aldık.

EMBRİYONUN TUTUNMASINI ENGELLİYOR

"Çocuk sahibi olmayı isteyen kadınlar diş etlerine dikkat etmeli ve kontrol ettirmeli. Diş eti enfeksiyonuna sebep olan bakteriler gebe kalma sürecini uzatıyorlar" diyen Görgen ekliyor: "Dişeti hastalığına neden bu olan P.Gingivalis isimli bakteri tükürükte bulunuyor ve bir yıl içindeki hamile kalma ihtimalini dört kat azaltıyor. Bu bakteri hem diş etlerini hem de diş eti altında bulunan kemik dokusunu enfekte ederek, gebe kalma olasılığını düşürüyor."

Diş eti ve çene kemiği enfeksiyonlarının vücutta inflamasyona neden olarak yumurtlamaya ve embriyonun tutunmasına engel olduğunu da belirten Görgen, bu inflamasyon durumunun hormon üretimini olumsuz etkilediğini ve endometriosis hastalığına benzer etki oluşturduğunu da hatırlatıyor.

ARAŞTIRMALARLA KANITLANMIŞ

Peridontal yani diş eti enfeksiyonları, kısırlığa katkıda bulunan önemli sebeplerden biri. Bu hastalığa yol açan bakteriler, diş eti enfeksiyonu klinik olarak belirti vermeden önce bile sistemik etkisini gösterebiliyor. Bu nedenle üreme çağındaki kadınlar ağız sağlığına özen göstererek düzenli kontrollerini kesinlikle ihmal etmemeli. Diş problemi ve kısırlık arasındaki bağlantı Helsinki Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmayla da kanıtlanmış. Araştırmacılar, 19-42 yaş aralığındaki sağlıklı ve hamile kalmaya uğraşan 256 kadını çalışmaya dahil etmişler. Ağız-diş ve jinekolojik muayeneleri yapılmış ve 12 ay boyunca hamilelik durumları takibe alınmış. Bir yıl sonunda hamile kalamayan kadınların tükürüğünde en sık saptanan bakteri P.Gingivalis olmuş. Hamile kalma oranının, diş eti hastalığı olmayan ve bakteri saptanmayan kadınlarda, bakteri taşıyan kadınlara göre, dört kat daha fazla olduğu ortaya çıkmış. ■

NÜFUSUN YÜZDE 20'SİNİ ETKİLİYOR

Peridontitis, dişleri destekleyen dokunun bakteriyel inflamasyon ve tedavi edilmezse diş kaybına bile yol açabiliyor. Çocuk sahibi olmak isteyen kadınlar düzenli diş muayenesini ve folat takviyesini unutmaması gerekiyor. Diş eti hastalıkları ve iltihabı tüm dünyada önemli bir sağlık sorunu ve 35-44 yaş arasındaki nüfusun yüzde15-20'sini etkiliyor.

Estetik Burnun Sırrı

TÜRKİYE'DE EN ÇOK UYGULANAN ESTETİK AMELİYATIN RİNOPLASTİ YANİ BURUN AMELİYATI OLDUĞUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

Gelişen cerrahi, teknik ve estetik prosedürler sayesinde tüm ifadenizi etkileyen burnunuza yüzünüzle uyumlu doğal ve estetik bir görünüm kazandırmanız mümkün. Bu konuda dikkat etmeniz gereken en önemli nokta sağlıklı nefes almanız. Bir diğeri ise yüzün bir bütün olarak ele alındığı profiloplasti estetiği ile alın-burun-dudak oranlarının düzenlenmesi.

Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Operatör Doktor Mirza Fırat, "Rinoplasti ile burun kemerini küçültebilir ve şeklini değiştirebilirsiniz. Aynı şekilde burun ucunu da küçültebilir ya da kaldırabilirsiniz. Dilerseniz burun deliklerini de simetrik hale getirmeniz mümkün" diyor. Fırat, aynı zamanda, burun ameliyatında alın-burun ve burun-dudak arası açılarının düzenlenebileceğini ve nefes alma problemlerine neden olan polip, deviye septum ve konka büllosa gibi halk arasında sinüzit veya sinüsler diye bilinen problemlerin de ameliyat ile giderileceğini öne sürüyor.

Rinoplasti ameliyatı hastanın görüntüsel değişiklik istediği bir ameliyat. Dolayısıyla ne gibi bir şekil değişiklik yapılacağı konusunda hastanın fikri çok önemli. Tabii cerrah hastanın yüzüne yakışacak şekil konusunda yönlendirmeler yapıyor bu evrede. Fakat hem cerrahın, hem de hastanın aklındakini somut bir şekilde görmek için burnun son halinin gösterildiği simülasyon çalışmalar çok faydalı oluyor.

PROFİLOPLASTİ

Burun estetiği yaparken, profili bir bütün olarak ele almak çok önemlidir. Son dönemlerde burun estetiğiyle kombine olarak sıkça yapılan 'liplift' yani dudak kaldırma olarak bilinen işlem, burun dudak arası mesafeyi kısaltarak kalıcı ve doğal dudak dolgunluğu sağlıyor. Bunun yanında yağ hücre grefti işlemi ile burun-alın açısını şekillendirmek mümkün oluyor.

mirzafirat.com

LET-DOWN TEKNİĞİ VE PIEZO TEKNOLOJİSİ İLE TANIŞIN

Let-Down tekniğinin en büyük özelliği, burun sırtından kemik veya kıkırdak çıkarmadan burun kemerinin küçültülerek istenilen şeklin elde edilmesi. Böylelikle burun sırtının doğal yapısı korunarak, hasta hem doğal, hem de estetik bir görünüme kavuşuyor. Piezo teknolojisi ise burun kemiklerine işlem yaparken keski, törpü gibi aletleri kullanmayı gerektirmiyor. Kemiklere daha kansız ve kontrollü bir işlem yapılarak morluk riski ile istenmeyen kırık riski en aza indiriliyor.

FOTOĞRAF: VALUAVITALY/ISTOCK.COM

COSMO KADINLARINA EN ÖZEL İLİŞKİ TÜYOLARI

SEKS & İLİŞKİLER

Ateş Hiç Sönmesin

Bir tıp dergisinde yayımlanan çalışmaya göre çiftler yaşlarına, fiziksel ve ruhsal durumlarına göre zaman içinde cinselliğe ilgisini kaybedebiliyor. *Should I Stay Or Should I Go* kitabının yazarı Doktor Ramani Durvasula, cinsel hayatı canlı tutmak adına kısa süreli ateşli seansları hayatınızdan çıkarmamanızı tavsiye ediyor ve "Mum ışığı, ön sevişme ve sarılma seansları cinsel hayatınızı seremoniye dönüştürebilir. Kısıtlı zamanda maksimum zevk almayı öğrenin" diyor.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ,
FOTOĞRAF: DENNIS PEDERSON.

SİZE KENDİNİZİ SIRADAN HİSSETTİRECEK 13 TUHAF CİNSEL FETİŞ

EN SIK GÖRÜLEN CİNSEL FETİŞLER
Ayak, oje, ırk, iç çamaşırı, üniforma, saç, plastik, deri, lateks ve ipek fetişizmi en sık görülenler arasında.

GRİ'NİN ELLİ TONU İLE POPÜLERLEŞEN FAKAT HALEN KOCA BİR MUAMMA OLAN CİNSEL FETİŞİZM DÜNYASINA HOŞGELDİNİZ.

FOTOĞRAFLAR: OLEKSIY MAKSYMENKO/GETTYIMAGES.COM, RENZO79/ISTOCK.COM, MEDIAPHOTOS/ISTOCK.COM

ÇOKÇA DUYDUĞUMUZ AYAK YA DA ÜNİFORMA FETİŞİZMİ GİBİ ARTIK BİR NEBZE DE OLSA NORMAL KARŞILADIĞIMIZ ÖRNEKLERDEN BAHSETMEYECEĞİZ. EYFEL KULESİ'NE DUYDUĞU TUTKU VE ŞEHVETİ KONTROL EDEMEYEREK PARİS'İN GÖZBEBEĞİ İLE EVLENEN ERIKA EIFFEL'İN HİKAYESİ GİBİ AĞZINIZI AÇIK BIRAKACAK BİR FETİŞ DERLEMESİ SİZİ BEKLİYOR.

İŞTE TUHAFLIKTA BİRBİRİYLE YARIŞAN 13 CİNSEL FETİŞ...

EN BAŞTAN BAŞLAYALIM, CİNSEL FETİŞİZM 101

Uzman Klinik Psikolog, Psikoterapist İpek Gökozan'a cinsel fetişizmin ne olduğunu sorduk.

"Cinsel fetişizm, herkes için doğal karşılanan arzu nesnelerinden ve bu nesnelere yönelik olağan cinsel dışavurum biçimlerinden farklı yönelimlere sahip olma olgusudur. Cinsel fetişizmde giysi ve benzeri eşyalar ile cinsel uyarılma hali söz konusudur, tutku nesnesi olmadan uyarılma gerçekleşmez. Fetişistler için bu nesnelere karşı duydukları uyarılma hali istem dışıdır. Sağlıklı cinsel gelişimi olan bireylerde cinsel organa ya da vücudun tümüne yönelen cinsel ilgi, fetişistte fetiş saydığı bölgelere ya da nesnelere yönelir."

ÇOCUKLUĞUNUZA İNELİM...

"Ortaya çıkış nedeni ilk çocukluk yıllarına dayanır. Gelişim dönemlerinde ödipal dönem adı verilen 3-6 yaş aralığında erkek çocuk anneye hayranlık duyar ve babayı kendine rakip olarak görür. Sağlıklı ilerleyen gelişimde bu dönemin sonunda çocuk babanın rakip olamayacağını kabul eder ve baba ile özdeşim kurar. Normal ilerlemeyen bir gelişimde ise anne, çocuğun baba ile girmiş olduğu gizli rekabette babanın yenilmiş olduğunu ilan eder. Bu da çocuğun bu dönemde saplanıp kalmasına neden olur ve fetişizm ortaya çıkabilir. Eğer psikolojik destek alınmazsa hayat boyu devam eder."

BALON

Balon fetişisti olan insanlar ikiye ayrılıyor. Bir grup partnerinin balon şişirmesinden ve balonla oynamasından haz alırken, diğer grup çevresinin balonlarla dolu olmasını yeterince tahrik edici buluyor. Balon fetişistleri zaman zaman fazla spesifik olabiliyor. Özellikle belli bir renk, şekil ve dokudaki balonlardan tahrik olanlar da var anlayacağınız. Bir televizyon programında balon tutkusunu anlatan evli bir adam, eşiyle paylaştığı yatak odasını 50 binden fazla balonla doldurduğundan bahsediyor. Eşi için sinir bozucu olduğu kesin.

MÜZİK

Hepimizin tüylerini diken diken eden şarkılar vardır. Fakat Melolagnia, yani müzik fetişine sahip olanlar müzik dinlerken tüylerinin diken diken olmasından daha fazlasını yaşıyorlar. Belli tarzda müzikleri ya da bazı şarkıları dinlerken tahrik olan ve fantezi dünyasına yelken açan müzik fetişistleri var. Ya da herhangi bir gerekçe ve spesifik bir melodiye ihtiyaç duymadan her türlü şarkıdan tahrik olma potansiyeline sahip insanlar var. Her an, her yerde duyabileceğimiz ve hayatımızın içine işlemiş müziğe karşı fetişi olanların bu dürtülerini kontrol edebilmelerinin ne kadar zor olduğunu tahmin edebiliyor musunuz?

FETİŞİSTLER NE DİYOR?

"Sevgilim benden devamlı topuklu ayakkabı giymemi istiyordu. Giydiğimde ise gözlerini ayıramıyor, sanki kendinden geçiyordu. Sonrasında, farklı bir sebepten ayrıldık, fetişi olduğunu çok sonradan idrak ettim."
- Elif 28

"Sivilce sıkmayı, videolarını izlemeyi seviyorum. Önce kendi sivilcelerimle başladım, sonra aileminkileri, ardından arkadaşlarımın sivilcelerini sıkar oldum. Her sıkışımda tuhaf bir tatmin duygusu hissediyor ve daha fazla sıkmak istiyordum. Yüzüm uzun süre sivilce izleriyle doluydu. Araştırdığımda bunun bir fetiş olduğunu öğrendim. Şimdi daha kontrollü davranmaya çalışıyorum."
-Yeliz 23

"Şimdiki eşimle sevgili olduğumuz zamanlarda, evde devamlı göbeği açık kıyafetler giymesini istiyordum. Bu konuda birçok kez tartıştık ve ayrılma noktasına geldiğimiz oldu. Göbek deliğini fazla seksi bulduğumu biliyordum ama bir fetişist olduğumu öğrenince epey şaşırdım."
- Mehmet 34

OYUNCAK AYI

Oyuncak ayı ve diğer tüylü doldurulmuş oyuncaklara karşı fetişi olan birçok insan var. Bu oyuncaklara karşı, diğer herkes gibi masum düşünceler taşımak yerine duygularını kontrol edemeyerek şehvet dolan insanlar için oyuncak dükkanına gitmek tam bir kabus olmalı. Sevgilisinin bu fetişe sahip olduğunu sonradan fark eden bir kadınının anlattığına göre; ona devamlı oyuncak ayı fotoğrafı gösteren erkek arkadaşının cüzdanı ve odası oyuncak ayı fotoğraflarıyla dolu. Bu yetmezmiş gibi, yatağının üzeri de oyuncak ayıdan geçilmiyor. Sevgilinize kocaman bir oyuncak ayı hediye ederken iki kere düşünün deriz.

AYAKKABI

Sizi *Sex and the City*'de Charlotte karakterinin lüks bir mağazada ayakkabıları deneme karşılığında bedavaya satın aldığı bölümü hatırlatmak isteriz. Mağazada çalışan satış görevlisinin ayak ve ayakkabı fetişi olması ve Charlotte'a ayakkabıları giydirme karşılığında herhangi bir ücret almadan, hediye ettiği sahneye çok gülsek de, bu ciddi bir durum. Daha çok topuklu ayakkabıları cazip bulan ayakkabı fetişistlerinin farklı ilgi alanları olabiliyor. Kimi deri, kimi kırmızı, kimi ise ektra yüksek topukluları tahrik edici bulabiliyor. Ayakkabılara servet ödeyenler arasında bu grubun olduğuna hiç şüphemiz yok.

GÖBEK DELİĞİ

Göbek deliklerinden tahrik olan insanlar çok. Araştırmalar, bu fetişin sebebinin göbek deliğinin kadın cinsel organına benzerliği olduğunu öne sürüyor. Göbek deliği dışa doğru olanlar ise çok daha fazla ilgi çekiyor. Vücudumuzun tam merkezinde yer alan göbek deliğine karşı şehvet duyan insanların işi ekstrem boyutlara getirdiği de oluyor tabii. Abartıp zarar vermeye, objeler ile kurcalamaya ya da göbek deliğini daha da dışarı çıkarmaya çalışanların yolu ise hastane oluyor haliyle. Ne yalan söyleyelim, küçüklükten kafamıza kazınmış, anne nasihati "göbek deliğinle oynama" kulaklarımızda çınladı.

TEDAVİSİ VAR MI?
"Psikoterapi süreci ile bu durum hakkında çalışmalar yapmanız ve ilerleme kaydetmeniz mümkündür" diyor Uzman Klinik Psikolog, Psikoterapist İpek Gökozan.

BURUN

Sigmund Freud'un burun ile erkek cinsel organı arasında kurduğu benzerliği şimdi daha iyi anlıyoruz. Daha önce hiç duymadığınıza emin olduğumuz burun fetişistleri bir başkasının burnuna karşı arzu duyuyorlar. Duydukları arzuyu dokunma, öpme ve hatta emme isteği takip ediyor. Bu saydıklarımızın, kendi burunlarına yapılmasını da isteyebiliyorlar elbette. Diğer fetişlerde olduğu gibi bu fetişistlerin de tahrik olduğu spesifik burun tipleri var; büyük, kemerli, hokka ya da küçük burunlar oldukça revaçta. Bir düşünün, burnunuza iltifat eden oldu mu hiç?

PALYAÇO

Coulrophilia olarak bilinen fetiş palyaço, pandomimci ya da maskotlara karşı duyulan cinsel arzuya deniyor. Bu fetişin arkasında yatan sebep eksik yaşanmış çocukluk ya da maskenin, makyajın altındaki kişinin yarattığı gizem olarak açıklanıyor. Kostümün altında kimin olduğu tamamen sizin hayal gücünüze kaldığı için bu karakterler fazlasıyla çekici geliyor. Palyaço fetişistleri gibi palyaço fobisi olan hatrı sayılır çoğunluğu da düşünecek olursak, palyaçolarla ilgili insan psikolojisini allak bullak eden bir tuhaflık olduğu sonucuna varmak mümkün.

HAPŞIRMAK

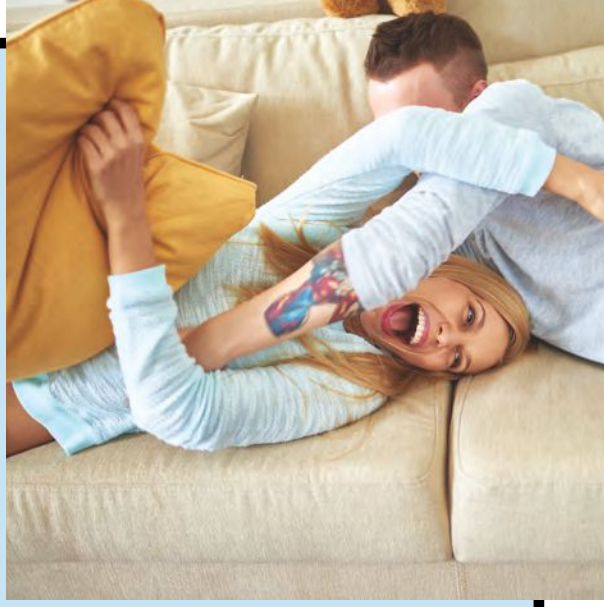
Garip fetişlerden bir diğeri, hapşırmaya karşı duyulan cinsel arzu. "Nasıl ve neden" diyorsanız, araştırmaların orgazm ile hapşırmanın arasında bir bağ kurduğunu duymak sizi şaşırtacaktır. Kontrol edilemez ani duygu akışı ve sonucundaki rahatlamayı düşününce, bir benzerlik kurmak mümkün. Hapşırık fetişistlerinin sesli, sessiz, burnu tutarak veya tutmayarak hapşırmak gibi farklı tercihleri var.

KOLTUKALTI

Koltukaltı fetişi son derece popüler. Koltukaltı kokusu ve kılı gibi faktörlerden tahrik olan insanlar seks sırasında da bu bölgeye yöneliyor. Aynı zamanda, kendine yapılmasından hoşlanan bir kesim de var. Bu fetişi duyduğumuzdan beri düşündüğümüz tek şey var, o da bir koltukaltı fetişistinin İstanbul'da ne yaptığı... Toplu taşıma araçlarındaki ter kokusunu onlar nasıl karşılıyor dersiniz?

SİVİLCE SIKMAK

Çevrenizde mutlaka yakınlarının sivilcelerini sıkmayı görev edinen birileri vardır. Bu onların illa fetişist olduğu anlamına gelmiyor çünkü sivilce ve siyah nokta fetişistleri bu eylemi son derece tahrik edici buluyorlar. Yine de siz en iyisi sivilcelerinizi kimseye sıktırmayın. Bizden söylemesi.



GIDIKLANMAK

Kimileri gıdıklanmayı sever, kimileri gıdıklanmaktan huylanır, fetişistler ise bundan cinsel haz alıyor. Knismolagnia adı verilen gıdıklama ya da gıdıklanma fetişinin de farklı dozları var. Masumca gıdıklama ya da gıdıklanmanın yanı sıra işin daha sadist boyutlara ulaştığı da oluyor. Kontrolsüzce atılan kahkahalar, gözyaşları ve tepişmelerden keyif alanlar da var. Gördüğünüz gibi fetişizm dünyası çok çeşitli.

ÜŞÜMEK

Soğuktan hissizleşen parmaklar, titreyen dudaklar, akan burun ve moraran yüz... Üşümekten nasıl tahrik olunur sahi? Bunu sorgulamak bize düşmese de insan düşünmüyor değil. Üşümeye ya da üşüyen insanları izlemeye karşı şehvet duyan fetişistlerin kış ayları favorisi olmalı. Şu noktadan sonra, üşüdüğümüz için ceketini veren ve bizi sarmalayan centilmen erkekleri de sorgulayacağız galiba. Bize yaranmak ne mümkün.

DÖVME

Dövme fetişistleri dövme yaptırmaya ya da dövmesi olan insanlara karşı yoğun duygular besliyorlar. Dövme yapıldığı sırada hissedilen acıdan tahrik olan bu insanlar aslında bir bakıma mazoşist kategorisine de giriyor. Dövmelerin 30-40 sene öncesine kadar bir tabu olarak sayıldığını düşünecek olursak, dövmeli insanların tekinsiz görüldüğü zamanlardan kalma bir karizmadan bahsetmek mümkün. Kötü çocuklar kalbimizde her zaman farklı bir yere sahip değil midir zaten?

Cinsellik dünyasının ağzımızı açık bırakmadığı bir gün yok. Çocukluktan başlayarak ergenlik ve yetişkinlik dönemimizde bizi etkisi altına alan fetişleri anlamak ve bunu yaşayan insanlarla empati kurabilmek kolay değil fakat bunun küçük yaştan kaynaklanan bir psikolojik gelişim bozukluğu olduğunun unutmamakta fayda var. ■

İlişkilerde

ÇOK DİLE GETİRİLMİYOR OLABİLİR AMA PARA KONUSU İLİŞKİLERDE GERİLİM YARATABİLECEK HASSAS BİR KONU. PAYLAŞIM NASIL OLMALI, HER ŞEYDEN ERKEK Mİ SORUMLUDUR, PEKİ NASIL KONUŞULUR SORUNLAR? GERİLİMİ TIRMANDIRMAYA GEREK YOK, BELKİ BU YAZI SORULARINIZIN YANITLARI OLABİLİR.

SERPİL ÇEKİN

FOTOĞRAF: GETTYIMAGES.COM

Hassas Bölge Para

2014 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin yaptığı yıllık değerlendirme, para konusunun çiftler arasında en çok stres yaratan konulardan biri olduğunu gösteriyormuş. Katılıyorum, kesinlikle stres yaratıyor! Gerçi henüz ben sorunu tek taraflı yaşıyorum ama şimdiden yaratabileceği stresler hakkında bir öngörüm oluştu. Şöyle ki; yaklaşık bir yıl önce sevgilimle birlikte yaşamaya başladık. Evet, güzel ve heyecanlı bir his! 'Büyük resimde' sevdiğiniz insanla aynı evde bir hayatı paylaşıyor olmak güzel. Fakat, bir süredir kendi içimde bir sorun yaşıyorum: Para. Kendimi tam ifade edebildiğimi düşünmüyorum, o yüzden konuyu biraz daha açıyorum. Çoğumuz gibi ben de yıllardır kendi ayakları üzerinde duran biriyim, yani kendim kazanıp kendim harcarım. Bu harcamaların içinde kıyafet alışverişim de var, faturalarım da, mutfak alışverişim de, seyahatlerim de... Fakat bir süredir 'free lance' çalışıyorum. Bu nedenle düzenli bir gelirim yok. Kazandığım para çoğunlukla aylık harcamalarımı karşılıyor ama stres yaşadığım dönemler de oluyor. Sonuçta ay içinde yaptığım iş potansiyeline göre kazanıyorum ve bu her ay değişiyor. Stres yaşadığım dönemlerde aileme 'sığındığım' da oluyor.

Farklı ailelerden gelmiş, farklı bakış açısına sahip insanların bir evin içinde aynı hareket etmesini bekliyoruz. Ama çiftler uyumlu olsalar bile benzeşmedikleri noktalar çıkıyor. Açık olmak en iyi çözüm.

AÇIK OL!

Artık durum değişti, artık yanımda ailem değil sevgilim var. Peki şimdi ne olacak? Harcamalar nasıl yapılacak, paraya ihtiyacım olduğunda ne olacak? Her şeyi ortak mı karşılamalıyız? Ama tüm masrafları onun üzerine yüklemek de olmaz ki? Peki ben nasıl yeteceğim tüm bunlara? Ya bir gün free lance çalışmak daha zor hale gelirse... Aaa, yoo mümkün değil, asla ondan para isteyemem; yazarken bile bu hiç hoşuma gitmedi! Dediğim gibi benim için stresli bir konu. Belki aranızda benimle aynı hisleri yaşayanlar vardır diye, uzmanlara danıştım, çiftlere sordum. İşte tüm yönleriyle çiftler arasındaki genel geçer para konusu...

Uzman Psikolog ve Uzman Çift ve Aile Terapisti Melis Arzu Yiğitbaş, parayla ilgili tartışmaların yaygın, sorunlu, tekrarlayan ve çözüm konusunda girişimde bulunulmasına rağmen çözülemeyen tartışmalar olduğunu söyleyerek başlıyor söze ve diyor ki, "Zamanlaması her ne olursa olsun açık konuşmak önemli. Farklı ailelerden gelmiş, farklı bakış açısına sahip insanların bir evin içinde aynı hareket etmesini bekliyoruz. Çok uyumlu olsalar bile benzeşmedikleri noktalar çıkıyor. Anlaşmazlıkları ortadan kaldırabilmek ya da minimuma indirebilmek adına varsayımlara yer bırakmayan karşılıklı açık konuşmalar yapmak, birlikte karar almak ve uygulamak gerekiyor. Aylık geliri değişen çiftlerde ya da eşlerden birinin çalışmadığı durumlarda, paranın nasıl harcanacağı ya da kişisel giderlere ne kadar ayrılması gerektiğinin de ayrıca konuşulması gerekiyor. Tüm giderler ve birikim için yapılan miktar kenara ayrıldıktan sonra kişilerin kendilerine ait özgür olabilecekleri kişisel harcama alanlarının da belirlenmesi tartışmaların azalmasında önemli bir rol oynuyor." Anlaşıldı, konuşmadan çözülemeyecek konu.

KADINLAR NE DİYOR?

Rüveyda, 42, Sigortacı
"Ev, tatiller ve çocuklarla ilgili harcamaları eşim karşılıyor. Ortak birikimler ve yatırımlar da eşimin tasarrufunda. Kişisel harcamalarda ise özgürüz. İkimiz de yoğun çalışıyoruz, hayatın doğal akışında para konusu bu şekilde yolunu buldu. Hem benim, hem de toplum yapımız için bu model bana uygun geliyor. Sonuçta her kültür kendi koşullarını yaratıyor. Biz hesabı erkeğin ödemesini, evin temel ihtiyaçlarını erkeğin karşılamasını doğal kabul eden bir kültüre sahibiz. Öte yandan kendi harcamalarımla ve birikimimle ilgili özgürlüğümü önemsiyorum. Kadınların ekonomik anlamda güçlü olmaları gerektiğine inanıyorum."

Başak, 38, Reklam Satış Direktörü
"Eşimin ve benim paralarımız benim banka hesabımda duruyor. Birikimlerle döviz ve altın yatırımı yapıyoruz. Harcamaların yönetimi bende oluyor. Ben para biriktirmeyi pek beceremem ama düzenliyimdir. Eşim ise birikim yapar ama dağınıktır. Dolayısıyla o bana "Ben sana toplu olarak para vereyim, sen harcamaları yap, bankada yönet" dedi. Ben de gayet memnunum bu durumdan. Eğer eşler arasında karşılıklı güven varsa paranın yönetiminin kadında olması bence en doğrusu; çünkü kadınlar çok daha dikkatli ve sistemli."

Gül, 35, Tekstil Firması Sahibi
"Zor zamanlardayız ve hayat müşterek; buna inansam da bizim evde pek böyle olmuyor, ataerkil sistem devam ediyor. Kazandığım para benim, ne kadar kazandığımı bile bilmez eşim; merak da etmez. Tüm kazancımı kendime harcayabiliyorum yani. Birikim bireysel oluyor. Kızımız için de babası gerekli yatırımları yapıyor. Ev masraflarını da eşim yapar. Elektrik, su, market gibi giderler ona aittir. Benim müdahale etmemi, harcamamı da istemez, hoşlanmaz bundan. Kazancımı sadece kendi keyfime harcamak harika tabii ki... Para konusunda sorumluluk almamak çok rahatlatıcı; bu daha çok çanta, ayakkabı , seyahat demek."

Peki, nasıl konuşulur ki bu konu? Yiğitbaş'a göre çiftler arası birçok konuda olduğu gibi, finansal konuları konuşma kısmında da hangi konuyu konuşmak sizin için daha kolaysa, orası başlamak için doğru nokta: "Çekingenliğinizin kaynağı utangaçlıksa; ailenizin parasal tutumu, finansal hedefleriniz ve korkularınızı konuşarak başlamak iyi bir seçenek olabilir. Partnerinizin bakış açısını anlamaya çalışmak da önemli. Unutmayın işin sırrı her zaman sizin için en basit olan kısımdan başlamak."

KONUŞ, ANLAŞ!

Peki, konuşmadan durumu manipüle etmek mümkün mü? Edilirse, nasıl edilir? Yiğitbaş,"Evet mümkün" diyor ve şöyle devam ediyor: "Ama bu durumda bir tuzakla karşı karşıya kalırsınız. Açık konuşmadığınız her durum karşı tarafın yorumuna açık hale gelir. Ve farklı yorumlamalara, karmaşaya yol açabilir. Konuşması zor bir konu da olsa açık olmak ilişkinizi birçok tuzaktan koruyacak ve anlaşmazlıkları minimuma indirgemenize yardımcı olacaktır."

Melis Arzu Yiğitbaş'a göre bazen para konusunun altında değer görmeme, güvende hissetmeme, sevilmeme ve hatta özgüvenle alakalı konular yatıyor. Bu sorunların dışa vuruş şekli parasal konular üzerinden oluyor. Bu durumda öncelikle alt başlıkları iyi anlayarak çalışmak gerekiyor. Eğer ilişkinizdeki konunun paradan çok, farklı ve daha derin bir konu olduğunu düşünüyorsanız, öncelikle bu konuda destek almanızı tavsiye ediyor. çünkü sonrasında parasal mevzuları çözümlemek çok daha kolay olacak... ■

Uzman Psikolog ve Uzman Çift ve Aile Terapisti Melis Arzu Yiğitbaş'ın danışanlarına para yönetimi konusunda verdiği pratik tavsiyeler:

NET OLUN: Ne düşündüğünüzü, ne hedeflediğinizi ve ne beklediğinizi net şekilde ifade edin. Para konusunu konuşmak için sakin bir zaman kollayın: Sakin ve rahat bir konuşma ortamı birçok sorunu kolaylıkla çözmenizi sağlayacaktır.

EŞİNİZİN BAKIŞ AÇISINI ANLAMAYA ÇALIŞIN: Her konuda olduğu gibi para konusunda da tek doğru yoktur. Eşiniz sizden farklı düşünüyor olabilir ama bu onun yanlış düşündüğü anlamına gelmez. Her zaman orta noktada buluşabilirsiniz.

HEDEFLERİNİZ, KURALLARINIZ VE LİMİTLERİNİZİ BELİRLEYİN: Hedefleriniz, kurallarınız ve limitleriniz net bir şekilde belirlediğinizde birçok karmaşık durum ortadan kalkacaktır.

ÖNCELİKLERİNİZİ BELİRLEMEK İÇİN BİRLİKTE PLAN YAPIN: Eve neyin öncelikli alınması konusunda, birikimin tatile ya da bakıcıya harcanması konusunda, ev ya da araba yatırımının öncelikli olması gibi konuları ekip olarak kararlaştırın.

KENDİNİZE AİT BİR MİKTAR PARA AYIRIN: Tüm sınırlar belirlenirken, az miktarda bile olsa mutlaka kendinize ait, düşünmeden kendi ihtiyaçlarınız için harcayabileceğiniz, bir miktar ayırın.

PROFESYONEL DESTEK ALIN: Eğer kendi başınıza içinden çıkamadığınızı düşünüyorsanız her zaman destek alabileceğinizi unutmayın.

ERKEKLER NE DİYOR?

Kenan, 36, Fotoğrafçı

"Para konusunda eşim ve ben genellikle ortak hareket ediyoruz. Ayrı banka hesaplarımız var tabii ki, fakat ödemelerimizi birlikte bir bütçe oluşturarak yapıyoruz. Örneğin ben kendi maaşımdan kirayı yatırıyorsam o da kendi maaşıyla mutfak masraflarını üstleniyor ve faturaları yatırıyor. Aslına bakarsanız harcamalar konusunda eşimin çok dikkatli davranabildiğini söyleyemeyeceğim. O yüzden evde bu konuda iş biraz bana düşüyor. Siz de tahmin edersiniz ki kadınlar beğendikleri bir ayakkabı veya çanta gördükleri zaman bütçe en son düşündükleri durum oluyor. Dolayısıyla bu konularda onu biraz dizginlemek zorunda kalabiliyorum. Para biriktirebildiğimiz dönemlerde ortak hesaplarımızdan birine yatırıyoruz. Sıkıştığımız zamanlarda da o parayı kullanıyoruz. Evliliğimizin ilk aylarından itibaren kendiliğinden bir sisteme oturdu para konusu. Zaman zaman bu konu hakkında konuşuyoruz. Maddi sıkıntılarımızı krize dönüştürmemek için ikimizin de oldukça sakin davranmaya çalıştığını söyleyebilirim. Hesap, kitap konularında ben biraz daha dikkatli olduğum için evdeki muhasebe işlerini eşim kısmen bana devretmeyi tercih ediyor. Buna da konuşarak karar verdik. Özellikle maddi olarak sıkışık olduğumuz aylarda her çift gibi biz de sorunlar yaşadık. Ben onun para konusundaki dikkatsizliğine bir-iki kez söylenmiş olabilirim. Fakat her zaman bu durumu çözmeyi başardık. Konuşarak halledemeyeceğimiz bir sorun olduğunu düşünmüyorum. Çevremdeki evli çiftlerden de gördüğüm kadarıyla ev ekonomisi çiftlerin üzerinde en çok tartıştığı konulardan biri. Bence işin sırrı ortak hareket edebilmekte."

Ali, 46, Mimar

"Evdeki maddi konular hakkında danışmanlık aldığımız bir mali müşavirimiz var. Uzman yardımı şart; bu modeli özellikle ben istedim, eşim de destekledi. Harcamalarımızı planladıktan sonra para ortak hesapta toplanıyor ve otomatik ödemeler vs. buradan yapılıyor. Ay sonunda kalan para çocukların tasarruf hesaplarına yatırılıyor. Eşimin de, benim de kira gelirlerimiz var ve bu paraya hiç dokunmuyoruz. Büyük beklenmeyen bir gider olduğunda danışmanımızın önerisiyle kredi çözümlerine yöneliyoruz."

FOTOĞRAFLAR: NICK ONKEN

ONUN İÇİNDEKİ İYİYİ ÇIKAR: MİKELANJELO FENOMENİ

Onunla neden halen birliktesin? Akıllı mı? Anlayışlı mı? Güzel mi? Yakışıklı mı? Neden senin sevgilin? Onları söyle ona. Bu kadar... Olumsuzları herkes biliyor. Duymak istediği ne kadar kıskanç olduğu değil, hangi konuda iyi olduğu... Buna araştırmacılar Mikelanjelo Fenomeni adını veriyorlar. Peki, onun içindeki iyiyi nasıl çıkarırsın?

ÖZGÜR UYSAL @inceislerTV

NEDİR BU FENOMEN?

"Aşkım, biz birbirimizi tamamlıyoruz. Seninleyken kendimi daha güçlü hissediyorum." Bunlar mı tanıdık geliyor? Yoksa, "İkimiz ayrı ayrı harika insanlarız ama bir araya gelince birbirimizi sabote ediyoruz. Biz birbirimize iyi gelmiyoruz." Bu cümleler daha mı çok senin ilişkini anlatıyor? Şok şok şok! Artık bu cümlelerin oldukça teknik tabirleri var. Bunlardan ilki, bireylerin bir araya geldiklerinde karşılıklı olarak içlerindeki iyiyi çıkardıkları Mikelanjelo Fenomeni. İsmini Rönesans Dönemi'nde 1475-1564 yılları arasında yaşamış İtalyan ressam Mikelanjelo'dan alıyor. Hikaye şu, aynı zamanda Ninja Kaplumbağalar'ın da en sempatik karakteri olan bu heykeltıraş, ressam, şair ve mühendis Miko'ya sormuşlar, "Nasıl bu kadar güzel heykeller yapabiliyorsunuz" diye. "O güzellikler zaten taşın içinde var. Ben sadece fazlalıklarını atıp içindeki güzelliği çıkarıyorum" demiş. Dünyanın en büyük sanatçılarından ve düşünürlerinden olan Miko'nun bu sözü., 1999 yılında ABD'li psikolog Stephen Michael Drigotas'a ilham vermiş ve çiftlerin birbirlerini zaman içerisinde olumlu yönde geliştirmeleri anlamına gelen Mikelanjelo Fenomeni ismini bulmuş. Bunun tam tersi, yani "Aman bizim oğlan iyi de kız bozuyor bizimkini. Aman o çocuk hiç olmuş mu senin yanına? Daha iyilerine layıksın o çocuk seni aşağıya çeker şekerim" diye uzayıp giden serzenişlere de Yabanmersini Fenomeni adı veriliyor. Kıyamam ya neden öyle demişler ki? Halbuki mis gibi meyve. Rize'de falan çıkıyor, hatta Çay Üzümü deniyor. Uyyy, yazık etmişler. Neyse biz konumuza dönelim.

PAYLAŞIRSAN BAŞARIRSIN

Drigotas 2000 yılı itibariyle bu fenomeni ilişkilerde terapi olarak kullanmaya başlıyor. Evliliklerinden ve uzun ilişkilerinden şikayetçi olan çiftlere birbirlerinin içlerindeki iyiyi çıkarma terapileri yapan Drigotas, "İlişkilerindeki artılara ve güzelliklere odaklanan, iletişimlerini bu yönde kuran çiftlerin yüzde 80'inde şikayetçi oldukları konular olumlu yönde çözümleniyor" diyor. "Burada amaç, çiftlerin ideal kendilerine doğru giden yolda birbirlerini motive etmeleri. Eğer çiftler birbirlerini olumlu yönde teşvik ediyor ve kendilerini gerçekleştirmeleri konusunda sabote

ELEŞTİRMEYE BAŞLADIĞINIZ NOKTADA İLK SORMANIZ GEREKEN SORU: TÜM BU RAHATSIZLIKLARIMA RAĞMEN NEDEN BAŞKASIYLA DEĞİL DE ONUNLA BİRLİKTEYİM?

etmiyorlarsa o zaman hayat boyu mutluluğun önünde hiçbir engel kalmaz." Bu fenomeni çift terapilerinde kullanan psikologlar, 3 temel adımı kullanıyorlar. Bunlardan ilki bireyin kendisi için belirlediği "İdeal ben" kavramının partneri tarafından bilinmesi. Yani senin kafanda bir "mükemmel sen" var. Bu zengin olabilir, dünyayı gezen bir seyyah olabilir, güzel giyinen bir sosyal kelebek olabilir, evinin kadını, çocuklarının anası olabilir, plazada üst düzey yönetici olabilir, hatta organik tarım yapan bir sade yaşam tutkunu da olabilir. Kendini en mutlu ve huzurlu şekilde nerede ve kim olarak görüyorsan o senin ideal benliğin. Kendinle ilgili hayalin ne olursa olsun bunu partnerinle mutlaka paylaşman gerekiyor. Zira burada telepati yöntemlerini değil, karşılıklı olarak birbirini teşvik etme yöntemlerini yazıyorum. Sen söylemezsen karşındaki seni neye doğru motive edeceğini bilemez.

NEDEN ONUNLA BİRLİKTESİN?

Artık karşılıklı olarak hayallerinizi ve sizi mutlu edecek şeyleri paylaştığınıza göre birbirinizin içindeki en iyiyi çıkarmanın ikinci basamağı karşılıklı olarak iyilere odaklanmak. Rusbult, C. E., Finkel, E. J. ve Kumashiro M. tarafından yazılan, Mikelanjelo Fenomeni, Psikolojideki Mevcut Yönelimler (The Michelangelo Phenomenon. Current Directions in Psychological Science) kitabında bu durum, "İlişkilerinin ilk flört, duygusal yoğunluk ve tanıma bölümlerinde partnerler birbirlerinin karakteristik özellikleriyle ve hayalleriyle değil, aşık olma duygusunun ve heyecanın kendisiyle ilgilenir. Zaman geçtikçe duygu yoğunluğunun yerini gözlem almaya başlar. Bu da çiftlerin birbirlerini eleştirmeye başladıkları döneme girmelerine neden olur" diye anlatılıyor. "Her ilişkide mutlaka yaşanan bu durumdan kurtulmanın tek yolu vardır: 'Ben neden onunla birlikteyim' sorusunu sormak. Çünkü her ilişkinin devamını sağlayan motor nedenler vardır. Bunlar fiziki ya da duygusal olabilir." İlişkiye başladın. Etraf buğulu, gözün başka bir şey görmüyor, elini tutmadan, koluna girmeden, onu görmeden, konuşmadan yapamıyorsun. Zaman ilerledikçe o puslu yoğun duygu perdesi kayboluyor. Ağzını şapırdatmasına, giydiği bluza, arkadaşlarına, izlediği programa, yaptığı spora, sevdiği film tarzına falan takılmaya başlıyorsun ya... İşte buradan sonra Mikelanjelo Fenomeni kartını oynaman gerekiyor. Partnerini eleştirmeye başladığınız noktada ilk sormanız gereken soru; 'Tüm bu rahatsızlıklarıma rağmen neden başkasıyla değil de onunla birlikteyim?" Sonuçta kimse eksiksiz şekilde senin istediğin karakter ve hayallere sahip olmayacak. O sensin. Başkasından sen olmasını beklememelisin. Kendinle mi birlikte olmak istiyorsun onunla mı? Eğer karşındakini seviyorsan onun iyi taraflarına odaklanmak ve ondaki iyileri törpüleyip ortaya çıkarman gerekiyor. Bunu da yapabilecek kişi sadece partnerin. Sen onu kendisinin en iyisini gerçekleştirmesi konusunda teşvik edebilirsin sadece ama bir kere kendisindeki en iyiyi çıkarmaya başladığında enerjisi, mutluluğu mutlaka sana da geçecektir. Üstelik seninleyken kendini daha iyi gerçekleştirdiğini düşündüğü için senden vazgeçemeyecektir. Bak, herkes kazanıyor.

EĞER KARŞINDAKİNİ SEVİYORSAN ONUN İYİ TARAFLARINA ODAKLANMA VE ONDAKİ İYİLERİ TÖRPÜLEYİP ORTAYA ÇIKARMAN GEREKİYOR.

HİÇ KİMSE HAYALLERİNİ, "HAYIR" LARLA DOLU BİR DÜNYADA TEK BAŞINA GERÇEKLEŞTİREMEZ.

HEP DESTEK TAM DESTEK

Karşındakinin hayallerini biliyorsun. O da seninkileri biliyor. Kötü yanlarını yüzüne vurup onları ortaya çıkarmak yerine partnerinde en beğendiğin özelliklere odaklanıp onları cilaladın, parlattın. O da aynı şekilde senin en iyi ve sevdiğin yönlerine odaklanıyor ve ideal seni gerçekleştirmen için teşvik ediyor. Geriye son bir basamak kalıyor. O da koşulsuz olarak destek vermek. Rusbult diyor ki "Hiç kimse hayallerini, 'Hayır'larla dolu bir dünyada tek başına gerçekleştiremez." Evet, hayalleri tek başına gerçekleştirmek zaten neredeyse imkansız. Hele bunu bir de bolca "Hayır" diyen bir partnerle yapmak hiç mümkün değil. Çift olarak konuşmalara dinleyip düşünmeden "Hayır" diye başlayanlardan mısınız? Önce kendine odaklan. Kafana uymayan bir hayalini anlatırken onu son kelimesine kadar anlayarak mı dinliyorsun yoksa daha ilk cümlesinden itiraz etmeyi mi bekliyorsun? Cümlelere "Hayır" diye başlama semptomlarını değiştirmek kolay. Partnerinde aynı sorun varsa bunu ona da söylemelisin. Gün içerisinde kullandığın "Hayır" kelimesine odaklanmaya başlarsan zaman içerisinde seni rahatsız eder ve azaltarak bırakırsın, dostum. Hayır deme demiyorum. Çizgilerinin içine girdiklerinde "Hayır" demeyi bil ama onu bağımlılık haline getirme. Tek doğruyu kendinin zannetme. Dünya üzerinde pek çok doğru ve yanlış olduğu için bu kadar renkli ve zevkli. Hepinizin gerçekleştirdiği doğruları, yaptığı güzel hataları olsun. ■

SANA "HAYIR" DEME DEMİYORUM. SENİN ÇİZGİLERİNİN İÇERİSİNE GİRDİKLERİNDE "HAYIR" DEMEYİ BİL AMA ONU BİR BAĞIMLILIK HALİNE GETİRME.

YILIN BÜYÜK
KAMPANYASI

Şimdi abone olun, **%30 indirim** ve **Sofra Anne Mutfağı** veya **Tatlılar** kitabından birine sahip olun.

BKM express ile ödeyenlere **% 45 İNDİRİM**

HEMEN ARAYIN

0212 354 36 04 / 0212 354 36 11 / 0212 354 36 27

WhatsApp Bilgi Hattı: 0552 357 00 00 www.turkuvazabone.com

~~₺12~~ ₺8,4

~~₺9~~ ₺6,3

~~₺12~~ ₺8,4

~~₺11~~ ₺7,7

~~₺13~~ ₺9,1

~~₺12~~ ₺8,4

~~₺12~~ ₺8,4

~~₺7~~ ₺4,9

~~₺6~~ ₺4,2

~~₺7~~ ₺4,9

~~₺10~~ ₺7

~~₺7,5~~ ₺5,3

Ebeveyn mi Yoksa Sevgili mi?

FOTOĞRAF: HANS NELEMAN

Illinois Üniversitesi'nden R. Chris Fraley'in "Yetişkin Bağlılık Teorisi," iki insanın birbirine bağlanmasındaki temel motivasyonları ortaya koyuyor. Çocukluktan itibaren kurduğumuz ilişkiler ileride karşı cinsle yaşayacağımız özel ilişkilerde nasıl davrandığımızı da anlatıyor. Okuduktan sonra karar ver. Partnerinle yaşadığın ya da yaşayamadığın neleri geçmişinden getiriyorsun; sen karar ver.

ÖZGÜR UYSAL

TEMELLERİ AİLE ATIYOR

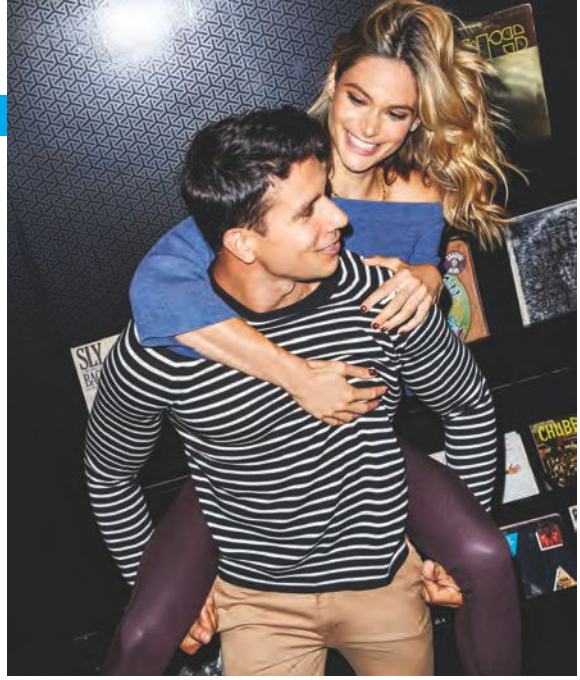
Şimdi sen de biliyorsun bu durumu. Hani derler ya insanlar sevgilileri için, "Sanki çocuğum gibi" diye. Hani kimisi anne, baba gibi davranır. Önemsemeyi bazen abartır. Doğruları öğretmeye çalışır. Korur, kollar, sevgilisi için, sanki kendisi olmasa hayatta kalamazmış gibi endişelenir. Hatta, "Eve gidince ara. Senden haber alamayınca merak ettim. Tek başına gezme oralarda" gibi çocukken duyduğun her şeyi sana söyleyen sevdiceklerin olmuştur elbette. Hatta belki de bundan özellikle zevk alıyorsunuzdur. Sanki o yaşınıza kadar mucize eseri yaşamaya devam etmişsin de bundan sonra onun korumasına ihtiyacın varmış gibi konuşur seninle.

Anne, baba gibi... Sen de bazen uyuz olur bazen de bırakırsın kendini. Bir de asla bağlanamayanlar, hiçbir zaman yeterince sevilmediğini düşünen sevgi arsızları, ilişkide olmadan hayatta kalamayan yalnızlık korkakları... İşte, Dr. Chris Fraley'in Scientific American'da yayınladığı "Yetişkin Bağlılık Teorisi" burada devreye giriyor. Özel ilişkilere bulaşan bu ebeveyn söylemleri ve davranışlarının bütün temelleri aileler tarafından, çok küçük yaşlarda atılmaya başlanıyor. Fraley'e göre çocuklar küçük yaşlarda gördükleri şeyleri ileri yaşlardaki tüm ilişkilerinde taklit ediyorlar. 0-6 yaş dediğimiz, teknik ismiyle, Oedipal Dönem, halk ağzında ağacın yaşken eğildiği çağlarda, anne ve babamızın bize fısıldadığı, kızdığı, onayladığı her şey ileri yaşlarda iç sesimiz haline geliyor. Bu da sevgilimize karşı olan tavırlarımızda yol, su, elektrik olarak karşımıza çıkıyor. Fraley, "Çocukluğunda aşırı korumacı ve ilgili ailelerin içinde büyümüş çocuklarda sürekli bir biçimde sevilme ve ilişkilerinde aşırı derecede güven beklentisi içine girme durumu ortaya çıkar" diyor. "Bu tip çocuklara 'güvenle bağlı' çocuklar diyebiliriz." Buna karşılık Fraley'e göre bazı durumlarda aileler daha ilgisiz ve umursamaz olabilirler. "Bu durumsa kişilerde, ileri yaşlarda sevilmeye değmediğine dair bir inanç geliştirmesine, insanlara güvenmemesine ve ilişkilerinde yeterli bağlılığı yakalayamamasına neden olur." Yani aileler dikkat, aile olunca dikkat! Çocuğa ne ekersen sonra onu biçiyor.

SEVGİYE MUHTAÇ AMA YALNIZ

Dr. Fraley'e göre çocukluk döneminde sevilmeyi hak etmesi gerektiğini düşünerek ve yetersizlik hissiyle büyüyen çocuklar ileri yaşlarda ilişkilerini, "Huzursuz Bağlılık" biçiminde yaşıyorlar.

ASLINDA BASİT İŞTE. KISKANÇ, ARSIZ VE TATMİNSİZ OLABİLİR. PEKİ, SEN ONUNLA NEDEN HALEN BİRLİKTESİN? AKILLI MI? ANLAYIŞLI MI? GÜZEL Mİ? YAKIŞIKLI MI? NEDEN SENİN SEVGİLİN? ONLARI SÖYLE ONA.



Fraley bu konuda, "Ne yazık ki bu kişilerin hayatları, özellikle de romantik ilişkileri, bilinçli ya da bilinçsiz olarak reddedilme ve terk edilme korkusuyla yönetilir" diyor. "Bu kişiler ilişkilerinde sürekli ilgi bekleyen, kıskanç ve arsız olma özelliği gösterirler. Bu davranışlar huzursuz bağlılığın karakteristik özellikleridir." Her ne kadar çocukluktan getirdiğimiz bu öğrenimler belirleyici olsa da bilimsel araştırmalar bunların zaman içerisinde değişebileceğini de gösteriyor. Sonuçta umutsuzluğa kapılma hemen sevgilin ilgi arsızı diye. Stephen Drigatos, Caryl Rusbult, Jennifer Wieselquist ve Sarah Whitton'un Minnesota ve Aukland üniversiteleriyle ortak yaptıkları araştırmaya göre, 'Huzursuz Bağlılık' yaşayan kişilerin, karşılarına onların güçlü yönlerine odaklanan ve stresli zamanlarında onlara sevgi gösteren partnerlerle karşılaştıklarında olumlu özelliklerini öne çıkaracak şekilde gelişme gösterdiklerini söylüyorlar. Özetle kendini yetersiz hisseden, kıskanç, güvensiz ve ilgi arsızı bir partnerin varsa onun olumlu ve güçlü yönlerine odaklanman gerekiyor. Böylece partnerin kendini yetersiz hissettiği güvensiz alanından çıkarıp, yeterince iyi hissettiği mutlu alanına çekebiliyor. Karakterini de bu yönleri etrafında yeniden şekillendirmeye başlıyor. Aslında basit işte. Kıskanç, arsız ve tatminsiz olabilir. Peki, sen onunla neden halen birliktesin? Akıllı mı? Anlayışlı mı? Güzel mi? Yakışıklı mı? Neden senin sevgilin? Onları söyle ona. Bu kadar... Olumsuzları herkes biliyor. Duymak istediği ne kadar kıskanç olduğu değil, hangi konuda iyi olduğu... Buna araştırmacılar Mikelanjelo Fenomeni adını veriyorlar. Nasıl ki bizim Ninja kaplumbağa değil de dünyaca ünlü İtalyan heykel ve resim sanatçısı aynı zamanda mimar olan çağının çok ötesinde birçok eser vermiş Mikelanjelo bir kayanın içerisinden bir sanat eseri heykel çıkarıyorsa, senin yapman gereken de tam olarak bu. Odunun içinden bir şaheser yontmak. Şikayet etme! Sevgi emek ister. ■

EĞER KARŞINIZDAKİNİ ÖNEMSERKEN YAPTIKLARINIZ ONU RAHATSIZ EDİYORSA SORUN SİZDEN KAYNAKLANIYOR DEMEKTİR. EĞER HİÇ KİMSENİN SİZE UYGUN OLDUĞUNU DÜŞÜNMÜYORSANIZ ASLINDA BU SİZİN DE KİMSEYE UYGUN OLMADIĞINIZ ANLAMINA GELİR.

ÖNCE İDEAL KENDİNİ BUL!

Journal of Personality and Social Psychology'de yayınlanan "Bir Heykeltıraş Olarak Partner ve İdeal Benlik" makalesinde Dr. Drigatos, "İdeal partneri aramadan önce ideal benliğinizi bulmanız gerekir" diyor. "Biri hakkında endişe ediyor olmanız iyi bir şey. Sevginin bir parçası önemsemektir ancak bunun hangi düzeyde olduğuna dikkat edin. Eğer karşınızdakini önemserken yaptıklarınız onu rahatsız ediyorsa sorun sizden kaynaklanıyor demektir. Eğer hiç kimsenin size uygun olduğunu düşünmüyorsanız aslında bu sizin de kimseye uygun olmadığınız anlamına gelir. Eğer siz karşınızdakine güvenmiyorsanız ona güven vermiyorsunuz, dolayısıyla siz de güvenilir değilsiniz demektir." Tokat gibi yapıştırmışlar vallahi tebrik ederim. Şimdi ben kıskançsam, birine bağlanamıyorsam ya da aşırı ilgi istiyor ve ilişkilerimde bir türlü tatmin olmuyorsam, partnerime sevgili gibi değil de, onu rahatsız edecek kadar anne ve babası gibi davranıyorsam, üstelik de bunun sorumlusu ailemse ben kime kızacağım arkadaş? Gel de çık işin içinden değil mi? İşte Dr. Drigatos diyor ki "Önce ideal kendini bulman ve yüklerinden kurtulman gerekir."
Hatta Hindistan'ın siyasi ve ruhani lideri olan Gandhi'nin sözü bu konuyu çok iyi açıklar: "Dünyayı değiştirmek istiyorsan önce kendinden başla!" İşler yolunda gitmiyorsa bir yerden başlamak lazım tabii. Eğer herkes memnunsa zaten bu yazıyı zevkten okuyorsun sen, diyecek bir şey yok. Herkesin kendine en uygun kişiyi bulması ve hayat boyu mutlu olması dileklerimle... Kimseye annelik, babalık, abilik, kardeşlik falan yapmanıza gerek yok.
Onlar zaten var. Siz kendiniz olun, karşınızdakinin bir birey olduğunu unutmayın, içinizden geldiği gibi doya doya sevin yeter.

Stil Sahibi Gelinlerin Dergisi

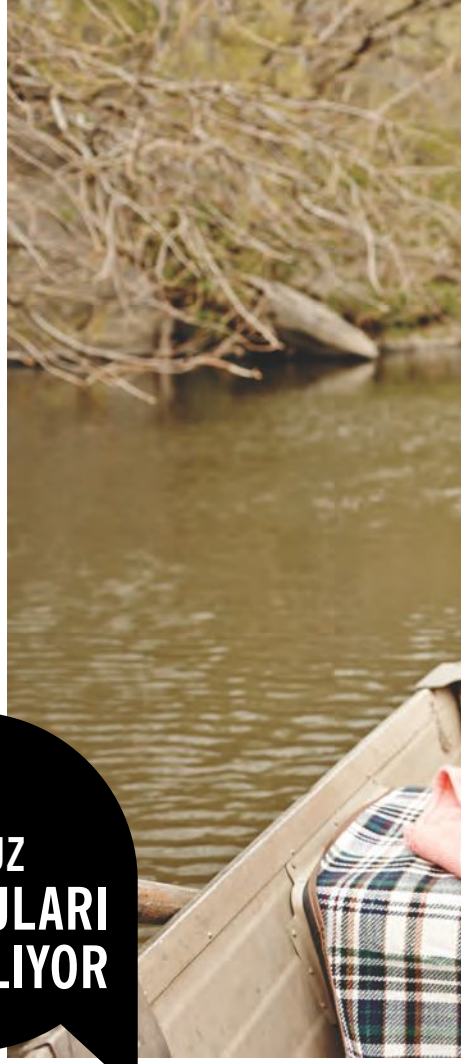
HARPER'S BAZAAR WEDDING

TURKUVAZ DERGİ

Kış 2017-2018 sayısı bayilerde.

ona sorun

ERKEK GURUMUZ SORULARI YANITLIYOR



Hoşlanmadığınız konuları sevgilinizin anlamasını beklemek yerine, onunla konuşmayı deneyin. Bu şekilde işiniz çok daha kolay olacak.

S / BİRİNCİ YILDÖNÜMÜMÜZDE EŞİME ROMANTİK SÜRPRİZ YAPMAK İSTİYORUM. HERHANGİ BİR TAVSİYENİZ VAR MI?

C / Pek çok kadın ve erkeğin zihninde 'romantizm' denince fazla özenilmiş ortam ve hediyeler canlanır. Partnerinizi mutlu etme hedefiyle çıktığınız bu yolda zaman içinde kendinizi 'kimin hediyesi daha iyi' yarışının içinde bulursunuz. Bu yıl, tüm bu süreci geride bırakmak için daha nostaljik ve size özel anıları hatırlayabileceğiniz bir akşam organize edin. Favori restoranınızda akşam yemeği rezervasyonu yaptırın ve ardından ilk defa yakınlaştığınız bara gidin veya en sevdiğiniz grubun konserine bilet alın. Yatakta yeni maceralara atılarak geceyi sonlandırabilirsiniz.

S / FLÖRT ETTİĞİM YAKIŞIKLI, MESAJLARIMA GENELDE BİRKAÇ KELİMELİK CEVAPLAR VERİYOR. SİZCE BUNUN NEDENİ NEDİR?

C / Sizin dışınızdaki insanlarla sabahtan akşama kadar mesajlaşmıyorsa endişelenmenizi gerektirecek bir durum yok. Sorun sizde değil; onda ve tıpkı ona

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

benzeyen milyonlarca erkekte... Araştırmalar, erkeklerin kadınlarla kıyaslandığında gün içinde telefonda çok daha az zaman geçirdiğini gösteriyor. Hatta çoğu zaman mesajlaşmak yerine telefonda konuşmayı tercih ediyorlar. Yani yaşadığınız durumu bireysel olarak üstünüze alınmanıza gerek yok.

S / NİŞANLIM SON ZAMANLARDA YAŞADIĞI PROBLEMLER NEDENİYLE FAZLA GERGİN. ONA DESTEK OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

C / Onun için yapabileceğiniz en mantıklı hareket tamamen kendiniz gibi davranmak. Evlenme teklifiyle karşınıza çıktığına göre hayatının geri kalanında sizi yanında istiyor demektir. Birlikte yaşıyorsanız evdeki günlük işler konusunda ona yardımcı olabilir, en azından evle ilgili omzundaki yükleri hafifletebilirsiniz. Bunun dışında şu an hazır olmasa bile ihtiyacı olduğu her an onu dinlemeye hazır olduğunuzu belirtin. Size sorunlarını anlatmaya başladığında her derdine çare olabileceğiniz gibi gerçek olmayan bir beklenti içine girmesine neden olmayın. Sizinleyken rahat hissetmesini sağlamanız yeterli olacaktır.

S / ARKADAŞIM DOLAYISIYLA TANIŞTIĞIM BİRİYLE SIK SIK BİR ARAYA GELİYORUZ. ARKADAŞIM ONUN BAŞKA KADINLARLA DA GÖRÜŞTÜĞÜNÜ SÖYLÜYOR; ANCAK O BUNU REDDEDİYOR. SİZCE HANGİSİNE İNANMALIYIM?

C / Aslında ikisine de tam olarak güvenebileceğinizi düşünmüyoruz. Arkadaşınız bambaşka nedenlerle sizi yanlış yönlendiriyor olabilir. Henüz yapmadıysanız sosyal medyada biraz araştırma yapın. Diğer ortak arkadaşlarınıza fikirlerini sorun. Tüm bunlar sonucunda bir karara varamazsanız arkadaşlarınızın hayatta her zaman daha öncelikli olması gerektiğini unutmayın. Günün sonunda bu adamla yeni tanıştınız. Kendisi birkaç gün öncesine kadar sizin için bir yabancıydı. Arkadaşınızı daha uzun süre ve daha yakından tanıdığınız için tercihinizi ondan yana kullanmanızda fayda var.

S / ESKİ SEVGİLİM, YENİ KIZ ARKADAŞIYLA HER TARTIŞTIĞINDA ARAYIP BENİ ÖZLEDİĞİNİ SÖYLÜYOR. FAKAT ARALARI DÜZELDİĞİNDE BİR DAHA SESİ ÇIKMIYOR. ONA KARŞI HÂLÂ HİSLERİM VAR. NE YAPMALIYIM?

C / Bazı erkekler karşısındaki kadından net şekilde 'hayır' cevabını almadığı sürece onun peşinde dolanmaya devam eder. Bencilliğiyle hayatınıza müdahale eden eski sevgiliniz sizi bir kez daha ararsa, "Kız arkadaşınla her sorun yaşadığında beni arıyorsun ve bu hem bana hem de ona büyük haksızlık" deyin. Ona olan hisleriniz dolayısıyla bu konuşmayı fazla uzatmayın çünkü olay istemediğiniz yerlere gidebilir. ■

"OLMAM GEREKEN YERİ

Diriliş Ertuğrul **dizisinin Halime Hatun'u Esra Bilgiç, tıpkı dizideki gibi kararlı, olgun ve sabırlı. Ünlü oyuncuyla kariyerine ve hayata dair konuştuk, diziden tüyolar almayı da unutmadık.**

RÖPORTAJ **GİZEM GÜRSOY**
MODA EDİTÖRÜ **DİDEM DİBEKOĞLU**
FOTOĞRAF **SERHAT HAYRİ**

Esra Bilgiç

(SOL SAYFA)
TÜL BLUZ, *Sudi Etuz, 1.500 TL*
JEAN ŞORT, *Pull&Bear, 129,95 TL*
KÜPE, *Mango, 39,99 TL*
BİLEKLİK, *Zeckie, 200 TL*
YÜZÜK, *Zeckie, 110 TL*

(BU SAYFA)
MONT, *MSGM/ Beymen, 2.275TL*
TRİKO BLUZ (ELBİSE OLARAK GİYDİRİLDİ), *Joseph/Beymen, 3.225 TL*
ÇİZME, *Sergio Rossi/Beymen, 4.575 TL*

ZAMANLA KEŞFETTİM"

(BU SAYFA)
TRENÇKOT, *Fee Dan/ L'Appart, 927 TL*
DİK YAKA KAZAK, *Bershka, 55,95 TL*
TRİKO, *Pantolon, Joseph/Beymen, 3.295 TL*
ŞAPKA, *Capogiro Firenze/Vakkorama, 595TL*
KOLYE, *BcbgMaxAzria, 315TL*
TERLİK, *Beymen Club, 439 TL*

(SAĞ SAYFA)
CEKET, *Zara, 229,95 TL*
ETEK, *Zara, 89,95 TL*
KAZAK, *Bershka, 69,95 TL*

ONUN BU KADAR SICAKKANLI BİRİ OLDUĞUNU HİÇ TAHMİN ETMEMİŞTİK. MASLAK'TAKİ GARAGE 212 STÜDYOLARI'NDA BULUŞTUĞUMUZDA KARŞIMIZDA SANKİ UZUN YILLARDIR TANIDIĞIMIZ ARKADAŞIMIZ VARDI VE BİZ KALDIĞIMIZ YERDEN SOHBETE BAŞLAMIŞTIK. ÜNLÜ OYUNCU ESRA BİLGİÇ, YEDİ SAAT SÜREN ÇEKİMLER BOYUNCA UYUMLU VE ANLAYIŞLI TAVIRLARIYLA HERKESİN SEVGİSİNİ KAZANDI. HAYRANLARININ STÜDYOYA GELMESİYLE DE DUYGUSAL ANLAR YAŞADI. KENDİSİNE SARILMAK İÇİN ADETA YARIŞA GİREN HAYRANLARIYLA UZUN UZUN FOTOĞRAFLAR ÇEKTİREN ESRA BİLGİÇ İLE SOHBETİMİZİ BAŞLATIYORUZ.

OYUNCULUK ÇOCUKLUK HAYALİNİZ MİYDİ?

Kendimi bildim bileli oyunculuğa dair ilgim vardı. İnsan büyüdükçe bunun bilincine daha iyi varıyor tabii. Büyüdükçe keşfediyor kendini. Elbette bilinçli bir aile ve arkadaşlar sayesinde. 10 yaşımda annem ilgimin olduğunu fark edip beni bir kursa yazdırdı. Bir sene boyunca bir çocuk oyununda oynadım. 12 yaşımdayken ilkokulda arkadaşlarımla bir tiyatro kulübü kurduk, oyunlar yazdık, yazdığımız oyunları oynadık. Fakat ben gün geçtikçe öğretmenlerimin, ailemin ve arkadaşlarımın ilgisi, beğenisini de görerek bunun aslında bir çocukluk uğraşı olmadığını fark ettim. Mümkün oldukça sinemaya gittim, filmler, tiyatro oyunları izledim. Oyunculuğa dair yaptığım her şeyde kalbimde büyük bir heyecan vardı. Kısacası, olmam gereken yeri zamanla keşfettim.

ÜNİVERSİTEDE HANGİ BÖLÜMÜ OKUDUNUZ, ŞU AN EĞİTİMİNİZE DEVAM EDİYOR MUSUNUZ?

Bilkent Üniversitesi'nde Uluslararası İlişkiler okuyorum, 2. sınıf öğrencisiyim. Çok farklı görünse de okuduğum bölümü çok seviyorum. Kişinin kendini geliştirebilmesi için farklı alanlara da yönelmesi gerektiğine inanıyorum. Hayatımızdaki her şey bize mutlaka bir şey kazandırır ve mutlaka bir yönümüzü geliştirir.

***DİRİLİŞ ERTUĞRUL* DİZİSİ İLK PROJENİZ Mİ? DİZİNİN KADROSUNA SEÇİLMENİZ NASIL OLDU?**

Evet, bu benim ilk işim. Oyunculuk için ilk adımımı menajerim Gaye Sökmen'le tanışıp, ajans kadrosuna dahil olarak attım. Önce, "ben en iyi nerede olurum, en iyi nerede gelişirim ve kariyerim için neresi iyi olur"a karar verdik. Halime Sultan karakteri için yönetmenimiz, yapımcımız ve senaristlerin zihninde tam olarak canlanan kişi olsam da -ki bu çok büyük bir şans- oyunculuğa dair, "Şimdi ve gelecekte neler yapabilirim" sorularını yanıtlamak adına çok çalıştım, çok emek verdim. İki aylık çalışma süresinde neler yapabileceğimin bir kısmını gördüm aslında. At binmeyi öğrendim, ok ve kılıç kullandım. Dövüş öğrendim. Sonrasında dizi kadrosuna dahil oldum. Sette veya günlük hayatımda her gün bir şeyler öğren-

JEAN CEKET, *Zara, 179,95 TL*
DİK YAKA KAZAK, *Bershka, 55,95 TL*
ETEK, *Vakkorama, 34,5 TL*
KÜPE, *BebgMaxAzria, 177 TL*
KEMER, *Mango, 59,99 TL*

mek için emek veriyorum. Hayat, her gün bir şeyler öğrenince daha da güzelleşiyor. Buna sonuna kadar inanıyorum.

DİZİDE ŞU ANKİ YAŞINIZDAN DAHA OLGUN ROLDE VE BİR ANNEYİ CANLANDIRIYORSUNUZ, HİÇ TEREDDÜTLERİNİZ OLMADI MI?

Başlangıçta Halime asi küçük bir kızdı. Büyüdü, aşık oldu ve değişti. Biliyordum ki bu süreci oynamak çok keyifli olacaktı ama bir anne olacaktım. Herkes tereddüt eder, herkes çekinir elbette. Süreç içinde gelişen ve değişen bir karakter olacağı için kendimi bu zamana bıraktım. Senaryonun gerektirdiği şekilde olaylara göre ben de Halime'yi değiştirdim. Ve bir anne yaptım. (Gülüyor.)

DİZİ ÇEKİMLERİ OLDUKÇA YOĞUN VE AĞIR GEÇİYOR DİYE BİLİYORUZ, SİZ EN ÇOK HANGİ SAHNEDE ZORLANDINIZ, NEDEN?

Zor bir dönemi tarihe bağlı kalarak anlatıyoruz. Dönem itibariyle yaşanılan olaylar başlı başına zor ve yıpratıcı. Hava şartları, mekanlarımız, kostümlerimiz ve atlarla çalışıyor olmamız bizi bazen çok zorluyor ama alıştık.

Sete gelen ziyaretçilerimiz dublör kullanmamıza, kostümlerin ağırlığına, atların asi olmasına çok şaşırıyor. İkinci sezon sonunda kardeşim ve bebeğimle baskına uğradığımız sahne beni ve hatta sahnede bulunan herkesi zorladı diye düşünüyorum. Bebeğim kaçırıldı, kardeşim öldü. Ertuğrul Bey çaresiz, ben çaresizim. Yolumuza devam etmek zorundayız. Atlar, yağmur, çamur, gözyaşı, ter... Böyle sahneler herkes için zor oluyor. Ekip için de oyuncular için de...

BU DİZİ SİZE NELER KATTI? HAYATINIZDA NELERİ DEĞİŞTİRDİ?

Başka biri gibi düşünmeniz gerekiyor; 13. yüzyılda yaşayan çocuklu bir bey hatunu gibi. Üstelik sarayda büyümüş ve sultanın yeğeni olan bir kadın gibi. Sabretmeyi, beklemeyi öğrendim. Büyük bir aşka sahip olmanın kıymetini öğrendim. Senaryoda yazan her satırın mutlaka sizde bir karşılığı olması gerekiyor. Hayatınızdaki olaylarla eşleştirdiğinizde daha kolay oluyor.

DİZİDE BU SEZON SEYİRCİYİ NELER BEKLİYOR, VEREBİLECEĞİNİZ TÜYOLAR VAR MI?

Her sene Ertuğrul'un nasıl değiştiğini gördük. Bu sene bambaşka olaylar bekliyor bizi. Herkesin üç sezondur çok beklediği şeyler gerçekleşecek. Çok üstü kapalı konuştum ama mükemmel bir sezon bizi bekliyor.

OKUL SİZİN İÇİN NE İFADE EDİYOR, HAYATINIZ BOYUNCA NASIL BİR ÖĞRENCİ OLDUNUZ?

Okuldan, okumaktan, öğrenmekten asla ve asla vazgeçmedim. İşim dolayısıyla okuluma devam edemediğim süre boyunca Galatasaray Üniversitesi'nde Fransızca öğrendim. Sınavlara girdim. Okul benim için her şey demek. Gidemediğim günlerin eksikliğini hep hissediyorum. Okumak büyük bir şans, özellikle sevdiğiniz bölümü okumak. Her anı çok iyi değerlendirmemiz gerek. Bahsettiğim sadece ders çalışmak değil; ilgi alanlarımızı keşfetmek, kendimizi keşfetmek çok önemli.

> "AŞK, SEVGİ, MERHAMET VE SAYGI HEP BİRLİKTE HUZURU VE MUTLULUĞU GETİRİYOR."

OKUL ARKADAŞLARINIZLA HÂLÂ GÖRÜŞÜYOR MUSUNUZ?

Okul arkadaşlarımla özellikle lise ve üniversite arkadaşlarımla hâlâ görüşüyorum. Hayatınızın en güzel zamanlarını geçirdiğiniz ve anılarınızı tamamladığınız, birlikte büyüdüğünüz insanlar onlar.

DİZİ HARİCİNDE SİNEMA YAPMAYI DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ?

Sinema deneyimim olsun istiyorum ama çok seçici davranmam gerektiğini düşünüyorum. Birkaç teklif aldım, senaryo okudum ama bekliyorum bu işte yer almalıyım demek için.

BUNDAN 10 SENE SONRA KENDİNİZİ NEREDE GÖRMEK İSTERSİNİZ?

Beş sene de deseydiniz, 20 sene de deseydiniz şu cevabı verirdim: Sadece huzurlu ve mutlu olduğum

ELBİSE, *Knitss/ L'Appart, 1.500 TL*
TRENÇKOT, *Red Valentino/Beymen, 3.245 TL*
BOTLAR, *Zara, 359,95 TL*
KÜPE, *Mango, 35 TL*
YÜZÜK, *Zeckie, 130 TL*

"SABIRSIZLIĞIM EN KÖTÜ ÖZELLİĞİM AMA SABIR İÇİN MÜCADELE ETMEM VE SABRETMEM DE EN SEVDİĞİM ÖZELLİĞİM SANIRIM."

CEKET, *Essentiel Antwerp Beymen, 1.895 TL*
KAZAK, *Bershka, 69,95 TL*
KÜPE, *Mango, 35 TL*

"EVLİLİK YAN YANA ÖMÜR BOYU YÜRÜMEK, HER ZORLUĞUN ÜSTESİNDEN YAN YANA GELMEK DEMEK."

yerde olmak isterim. Bunları sağladıktan sonra dilediğim her şeyi gerçekleştirmek için çalışmam yeterli.

MODAYI YAKINDAN TAKİP EDİYOR MUSUNUZ?
Yedi senedir düzenli şekilde kullandığım ve moda blog'larını takip ettiğim Tumblr hesabım var. Kıyafetlere çok küçük yaşımdan beri çok büyük ilgi duyuyorum. Fotoğraf, renkler, ışık, bakmaktan zevk aldığım şeyler. Ama her zaman kendime yakıştırdığım şeyleri giymeyi tercih ediyorum.

BESLENME VE SPOR RUTİNİNİZ NEDİR?
Kendimi hafif hissetmekten büyük mutluluk duyuyorum. Mutlaka yürümeliyim, mutlaka hareket etmeliyim. Bir süredir dizi için at biniyorum, kondisyonumu güçlendiriyorum. Cildimi korumam gerek. Süt, yoğurt ve peyniri bolca tüketmeye çalışıyorum. Evden mutlaka kahvaltı yapıp çıkıyorum. Meyve ve sebze tüketimime de dikkat ediyorum.

AŞKI NASIL TANIMLARSINIZ?
Benim için aşk Gökhan (Töre) demek.

SİZCE MUTLU İLİŞKİNİN SIRRI NEDİR?
Aşk, sevgi, merhamet ve saygı hep birlikte huzuru ve mutluluğu getiriyor.

EVLİLİK NASIL GİDİYOR? ALIŞABİLDİNİZ Mİ?
Her şey yolunda.

SİZCE BEKAR OLMAK İLE EVLİ OLMAK ARASINDAKİ EN ÖNEMLİ FARK NEDİR?
Ben Gökhan'la ilişkimde her zaman sorumluluk sahibiydim. Aynı şekilde o da öyle. Fakat evlilik yüklendiğimiz sorumlulukları iki eşit parçaya bölüyor. Artık sadece birbirimize değil hayata karşı birlikte büyük bir sorumluluğumuz var.

KENDİNİZDE EN SEVDİĞİNİZ VE SEVMEDİĞİNİZ ÖZELLİKLERİNİZ NELER?
Sabırlıyım ama aynı zamanda sabırsızım. Sabırsızlığım en kötü özelliğim ama sabır için mücadele etmem ve sabretmem de en sevdiğim özelliğim sanırım.

SOSYAL MEDYAYLA ARANIZ NASIL?
Sosyal medyaya karşı her zaman mesafeliydim. Ama bana sadece oradan ulaşan yüz binlerce insan varken sırtımı dönemiyorum elbette. Fotoğraf çekmek ve paylaşmak çok güzel fakat çok bulunmamayı, yeteri kadar ilgilenmeyi tercih ediyorum.

TARZINIZI NASIL ANLATIRSINIZ?
Genelde klasik parçalar seçerim. Herkes gibi kendimi rahat hissetmek istediğim günlerde de spor giyinirim.

GEÇTİĞİMİZ YILA BAKTIĞINIZDA "EN MUTLU OLDUĞUNUZ AN" NEYDİ?
Bence insan her ana "en önemli an" kıymetini vermeli. Ben bunu yapmayı deniyorum. Bu yüzden ailemle, Gökhan'la ve dostlarımla geçirdiğim her an kıymetli. Güldüğümüz her an en mutlu anımız. ■

KISA KISA

EN SEVDİĞİNİZ OYUNCU: Leonardo DiCaprio, her filmini ayrı severim. Jude Law, Marlon Brando, Natalie Portman (çocukluğundan bugüne kadar), Rosamund Pike (*Gone Girl*'de müthişti).

EN SEVDİĞİNİZ YÖNETMEN: Francis Ford Cappola, Quentin Tarantino, Steven Spielberg.

EN SEVDİĞİNİZ FİLM: *Godfather serisi, Leon: The Professional, Inception* (Aslında tüm Leonardo filmleri)

EN SEVDİĞİNİZ YEMEK: Patates kızartması ve öğün olarak kahvaltı.

EN SIK GİTTİĞİNİZ MEKAN: Evim.

EN SON OKUDUĞUNUZ KİTAP: *Türklerin Altın Çağı* - İlber Ortaylı

BİRLİKTE ROL ALMAK İSTEDİĞİNİZ İSİM: Leonardo DiCaprio

EN SEVDİĞİNİZ ŞARKI: Tüm şarkıları severim.

ÇANTANIZIN VAZGEÇİLMEZİ: Parfüm

DERİ CEKET, *Bershka, 159,95 TL*
BLUZ, *Mo&Co/ Beymen, 925 TL*
JEAN PANTOLON, *Etoile Isabel Marant/ Beymen, 1.775 TL*
AYAKKABI, *Jimmy Choo/Beymen, 4.575 TL*
ŞAPKA, *Capogiro Firenze/Vakkorama, 775 TL*

MAKYAJ: MELİS İLKKILIÇ
SAÇ: HÜSEYİN AÇIKGÖZ
MODA EDİTÖRÜ ASİSTANLARI: GAMZE KIZILASLAN, OZAN DENİZ GÖKTAŞ

YENİ BAŞLANGIÇLAR

Canlı renkleri blok olarak kullanmak artık cool görünümün anahtarı değil. Bu sezon oyuna retro kesimlerle zıtlık yaratan dijital baskılar da giriyor. İyi olan kazansın!

FOTOĞRAF **SEMİH KANMAZ**
MODA EDİTÖRÜ **SİMGE YÜCEPUR**

Valeria (Soldan birinci)
BUSTİYER, *299 TL, İpekyol*
YAPAY KÜRK, *599 TL, Twist*
PANTOLON, *5.650 TL, Helmut Lang*
KÜPE, *Fiyat istek üzerine, Raisa&Vanessa*

Elenore (Soldan ikinci)
CEKET, *1.595 TL, Baum Und Pferdgarten/Beymen*
PANTOLON, *Fiyat istek üzerine, Raisa&Vanessa*

Arina (Soldan üçüncü)
CEKET, *990 TL, Damat Siren Ertan*
PANTOLON, *495 TL, Damat Siren Ertan*
ŞAPKA, *200 TL, Melisa Erkol/Difashionbranding*

Sidney (Sağdan ilk)
TULUM, *8.000 TL, Emre Erdemoğlu*

Natalia (Arkada sağdan ilk)
CEKET, *990 TL, Damat Siren Ertan*
KÜPE, *24,99 TL, Forever New*

Gasperini (Arkada sağdan ikinci)
TRİKO, *199 TL, Massimo Dutti*

Luke (Arkada sağdan üçüncü)
CEKET, *9.450 TL, Christian Dior*
TİŞÖRT, *2.875 TL, Christian Dior*
PANTOLON, *199 TL, Kiğılı*
AYAKKABI, *199,90 TL, Mudo Collection*

Gasperini
TRİKO, *695 TL, Vakkorama*

Sidney
KAZAK, *350 TL, COS*
PANTOLON, *350 TL, COS*

Valeria
CEKET, *1.600 TL,*
ETEK, *450 TL,*
Selim Baklacı/Difashionbranding

Luke
CEKET, *8.500 TL, Emre Erdemoğlu*
PANTOLON, *89,90 TL, H&M*
BOT, *279 TL, Mudo Collection*

Arina
CEKET, *Fiyat istek üzerine, Raisa&Vanessa*
PANTOLON, *399 TL, İpekyol*

Sidney
CEKET, *10.250 TL, Blaze/Beymen*

Valeria
BÜSTİYER, *170 TL, Lanue Fine Clothing/Difashionbranding*
CEKET, *149 TL, H&M*
KOLYE, *29,99 TL, Forever New*
PANTOLON, *1.750 TL, Sudi Etuz*

Elenore
GÖMLEK, *99,95 TL, Zara*
PANTOLON, *2.500 TL, Barrus*
AYAKKABI, *598 TL, Hotiç*

Sidney
TULUM, *1.800 TL, Köksal Atay*
AYAKKABI, *4.455 TL, Christian Louboutin*

Natalia
ELBİSE, *3.625 TL, Alexander McQueen/Beymen*
KÜPE, *Fiyat istek üzerine, Raisa&Vanessa*

ÜST, *2.800 TL, Sudi Etuz*

Gasperini
CEKET, *5.175 TL, Kenzo/Wepublic*
TİŞÖRT, *39.99 TL, Mudo Collection*
PANTOLON, *199 TL, Kiğılı*

Elenore
TİŞÖRT, *59 TL, Twist*
TULUM, *3.945 TL, Nicholas/Beymen*
KÜPE, *24,99 TL, Forever New*
KEMER, *120 TL, Esru Gürses/Showroomtr*

Luke
SWEATSHIRT, *129 TL, H&M*
PANTOLON, *119 TL, H&M*

GÖMLEK, *99,95 TL, Zara*
PANTOLON, *2.500 TL, Barrus*
AYAKKABI, *598 TL, Hotiç*

Luke
CEKET, *8.500 TL, Emre Erdemoğlu*
PANTOLON, *89,90 TL, H&M*

Elenore
ELBİSE, *3.600 TL, Sudi Etuz*
KEMER, *Fiyat istek üzerine, Raisa&Vanessa*

Elenore
ELBİSE, *950 TL, Zeynep Ökmen*

Sidney
TİŞÖRT, *238 TL, American Vintage/Wepublic*
CEKET, *10.750 TL, Dolce&Gabbana*
PANTOLON, *119,95 TL, H&M*

ÜST, *34,99 TL, Koton*
CEKET, *755 TL, Minkpink/Wepublic*
ETEK, *425 TL, Sister Jane/Wepublic*

Arına
ELBİSE, *Fiyat istek üzerine, Maison A46*
CEKET, *199 TL, Raisa&Vanessa for Trendyol*
KÜPE, *Fiyat istek üzerine, Elif Şimal*

Luke
GÖMLEK, *229 TL, Tween*
YELEK, *375 TL, Vakkorama*
PANTOLON, *765 TL, Beymen Collection*

Valeria
ELBİSE, *Fiyat istek üzerine, Maison A46*

Elenore
ELBİSE, *4.045 TL, Isabel Marant*

Sidney
KAZAK, *350 TL, COS*
TAKIM, *10.045 TL, Dolce&Gabbana*

Gasperini
TRİKO, *695 TL, Vakkorama*
PANTOLON, *350 TL, COS*

SAÇ: GÖKHAN YALÇINER, HAMZA SARA
MAKYAJ: MURAT AKBULUT
MODELLER: LUKE, ARINA, ELEONORE, NATALIA A, VALERIA IVA/TRUE MODELS
SIDNEY, GASPERINI/ARTROOM MODEL
MODA EDİTÖRÜ ASİSTANLARI: ŞENİZ OK, BUSE SARAY, İPEK ELBEYLİ

GÖSTERİŞLİ ROMANTİK

Tüm zamanların değişmeyen romantik kadını, soğuk kış günlerinde şapkalar ve eşarplarla stilini tamamlıyor. Gerçek bir stil avcısı o!

FOTOĞRAF **NİHAT ODABAŞI**
MODA EDİTÖRÜ **ZEYNEP ŞİMŞEK**

ŞAPKA, *Editöre ait, Lanvin/Brandroom*
EŞARP, *425 TL, Iodes/Zey PR*
ETEK, *2.525 TL, Miahatami/Vakko*
GÖMLEK, *1.925 TL, Miahatami/Vakko*
KÜRK, *99 Euro, Divas*
DERİ CEKET, *790 Euro, Divas*
ÇANTA, *Fiyat istek üzerine, Christian Louboutin/L'Appart*
BOT, *3.545 TL, Christian Louboutin/L'Appart*

CEKET, *7.945 TL, Rick Owens /V2 Designers*
GÖMLEK, *545 TL, Miin*
ÇİZGİLİ BLUZ, *Editöre ait, Rick Owens*
ŞAPKA, *495 TL, Capogiro/Vakkoroma*
YÜZÜKLER, *200-500 TL aralığında, Gazzaz*

ŞAPKA, *150 TL, Bay Şapkacı*
EŞARP, *1.350 TL, Hermès*
GÖMLEK VE ETEK, *Fiyat istek üzerine, Closh*
CEKET, *650 TL, Rack/Zeynep Ökmen*
ELDİVEN, *Editöre ait, Giorgio Armani*

GÖZLÜK, *1.600 TL, Dior/Safilo Grup*
MONT, *2.850 TL, Miin*
ELDİVEN, *180 TL, Hakan Akkaya*
EŞARP, *350 TL, Iodes/ Zeypr*
BİLEKLİK, *200 TL, Gazzaz*
YÜZÜK, *180 TL, Gazzaz*

ELBİSE, *8.250 TL, Mehmet Korkmaz*
ŞAPKA, *70 TL, Zara*
ELDİVEN, *180 TL, Hakan Akkaya*
BLUZ, *110 TL, Oysho*
ÇORAP, *7 TL, Penti*
BİLEKLİK, *400 TL, Gazzaz*
BOT, *Editöre ait, Fendi*
KEMER, *2.310 TL, Hermès*

ELBİSE, *Fiyat istek üzerine, Gamze Saraçoğlu*
ETEK, *Fiyat istek üzerine, Closh*
ELDİVEN, *Editöre ait, Hermès*
BLUZ, *Editöre ait, Hugo Boss*
BOT, *3.545 TL, Christian Loubotin/L'Aappart*
BİLEKLİK, *350 TL, Gazzaz*
ŞAPKA, *Editöre ait*

MODEL: OPTION MODEL/ISABEAU
SAÇ: BURHAN ÇILGIN
MAKYAJ: SEÇKİN SÜNGÜÇ
ASİSTANLAR: MURAD VALİYEV, ECE YÜCESOY, PERA ÖZDEMİR

ŞAPKA, *150 TL, Bay Şapkacı*
EŞARP, *1.350 TL, Hermès*
GÖMLEK, *Fiyat istek üzerine, Closh*
CEKET, *650 TL, Rack/Zeynep Ökmen*

ENERJİK YAŞAM

Anorak üstler, desenli parçalar kendini bu sezon daha renkli ifade ediyor. Doğanın her tonuna stilinizde yer vermeyi deneyin.

FOTOĞRAF **SAM COPELAND**
MODA EDİTÖRÜ **SAIREY STEMP**

TULUM, *J Crew*.
KAZAK, *See by Chloé*.
ÇORAP, *Seasalt Cornwall*.
AYAKKABI, *Christian Louboutin*

PARKA, *Dsquared2 x K-Way,*
HIRKA VE GÖMLEK, *Dsquared2*

ELBİSE VE GÖMLEK, *Mulberry,*
ŞAPKA, *Alessandra Zanaria*

TRENÇKOT, *JW Anderson x Uniqlo*
GÖMLEK, *Daks, Jeans*
BOT, *Tod's*

KAZAK, GÖMLEK VE PANTOLON, *Isabel Marant*

CEKET, *River Island*
SWEATSHIRT, *Weekday*
YÜZÜK, *Alex Monroe*

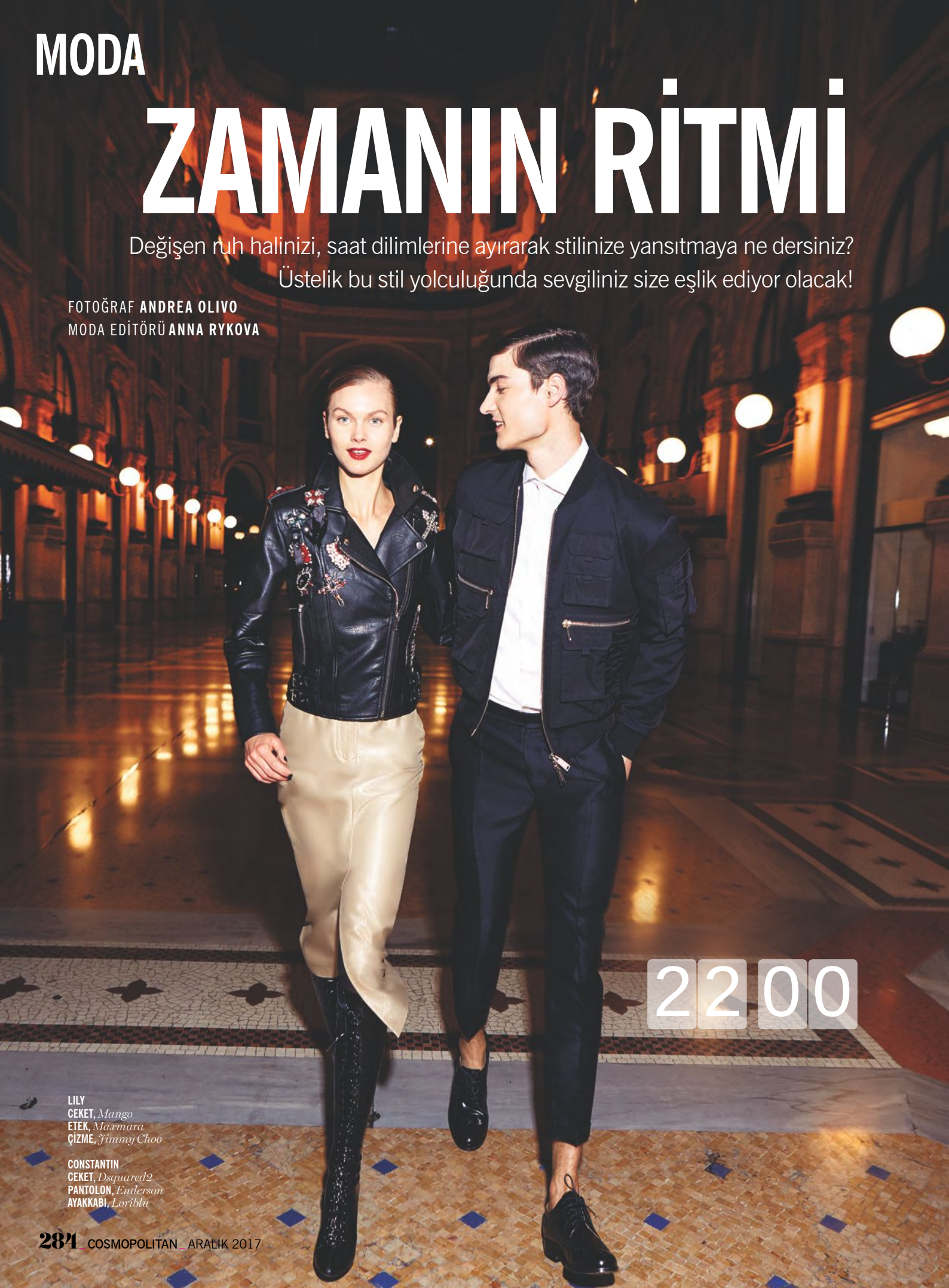
CEKET, ATKI VE ÇANTA, *JW Anderson x Uniqlo*
PANTOLON, *Sessun*

MODEL: MARTHA/SELECT MODELS
SAÇ: JASON CROZIER
MAKYAJ: ALEX MONROE
MODA EDİTÖRÜ ASİSTANI: MADDY ALFORD

ZAMANIN RİTMİ

Değişen ruh halinizi, saat dilimlerine ayırarak stilinize yansıtmaya ne dersiniz? Üstelik bu stil yolculuğunda sevgiliniz size eşlik ediyor olacak!

FOTOĞRAF **ANDREA OLIVO**
MODA EDİTÖRÜ **ANNA RYKOVA**



LILY
CEKET, *Mango*
ETEK, *Maxmara*
ÇİZME, *Jimmy Choo*

CONSTANTIN
CEKET, *Dsquared2*
PANTOLON, *Enderson*
AYAKKABI, *Loriblu*

2234

LILY
KAZAK, *Ermanno Scervino*
BOT, *Gianvito Rossi*

CONSTANTIN
TAKIM, *Albione*
GÖMLEK, *Henderson*
BOT, *Loriblu*

2315

LILY
CEKET, *Paul Smith*
GÖMLEK VE AYAKKABI, *Bally*
ÇANTA, *Coccinelle*
KÜPE, *Gerlando Dispenza*

CONSTANTIN
TAKIM, *Hugo Boss*
GÖMLEK, *Henderson*
BİLEKLİK, *Rada*

LILY
ELBİSE, *Michael Kors Collection*
AYAKKABI, *Tosca Blu*

CONSTANTIN
TAKIM, *Albione*
GÖMLEK, *Henderson*
BOT, *Loriblu*

LILY
ELBİSE, *Blumarine*
BOT, *Le Silla*
CONSTANTIN
TAKIM, *Albione*
GÖMLEK, *Henderson*
BOT, *Loriblu*

LILY
CEKET, *Stefanel*
TULUM, *Uniqlo*
FULAR, *Laurel*

CONSTANTIN
GÖMLEK, *Henderson*

LILY
ELBİSE, *Aquilano Rimondi*
BOT, *Le Silla*
ÇANTA, *Coccinelle*

CONSTANTIN
TAKIM, *Albione*
GÖMLEK, *Henderson*
AYAKKABI, *Loriblu*

0133

0247

ELBİSE, *Patrizia Pepe*
CEKET, *Trussardi*
BOT, *Giuseppe Zanotti*

0311

CEKET, *Marco Devincenzo*
BOT, *Geox*

0400

LILY
PARKA, *Diegom*
PANTOLON VE CEKET, *Luisa Cerano*

CONSTANTIN
PALTO, *Diegom*
TAKIM, *Albione*
BİLEKLİK, *Rada*

MAKYAJ: *Erica Peschiera/Aura Photo Agency*
SAÇ: *Erica Peschiera/Aura Photo Agency*
MODELLER: *Lily Francois/Women mgmt, Constantin/Fashion Model*
STYLING ASİSTANLARI: *Anastasia Olenina, Elizaveta Dragunova*
PRODÜKSİYON: *Anna Kornilova*

ELBİSE, *Hermès*
ÜST, *Sportmax*
BOT, *Bimba y Lola*

GÖKYÜZÜNÜN ÖTESİNDE

Cesaretinizi toplayın ve uçuşa hazır olun! Güvenlik amaçlı kullanılan aksesuarları stilinize uyarlayarak güncelleyin.

FOTOĞRAF **LETICIA DIAZ**
MODA EDİTÖRÜ **DANIELA GUTIERREZ**

AVALON
APS7

KAZAK, *Cos*
PANTOLON VE AYAKKABI, *Versace*
ÇANTA, *Eastpack x Ami*

ELBİSE, *Christian Dior*
TİŞÖRT, *Tommy Hilfiger*
AYAKKABI, *Davidelfin*
KASK, *Skydive Madrid*

KAZAK, *Zadig & Voltaire*
PANTOLON, *Levi's*
KOLYE, *&Other Stories*
ETEK VE AYAKKABI, *Emporio Armani*

CEKET, *Diesel*
KAZAK, *Uniqlo*
PANTOLON, *Lacoste*
GÖZLÜK VE ŞAPKA, *Amozon.es*

KAZAK, *Sportmax*
YÜZÜK, *Dior*

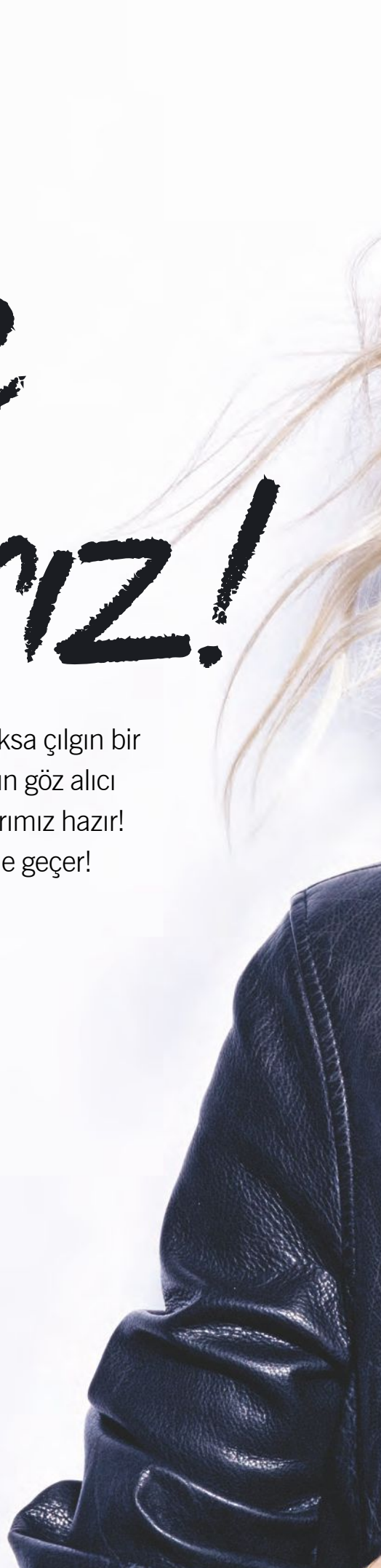
CEKET, *Dsquared2,*
BLUZ, *Punto Blanco*
PANTOLON, *Moncler Grenoble*
GÖZLÜK VE ŞAPKA, *Iyü Design*

MODEL: GULSINA KALLIMULINA/TREND MODEL
SAÇ VE MAKYAJ: VICKY MARCOS
SAÇ VE MAKYAJ ASİSTANI: LUIS ESPINOLA
PRODÜKSİYON: PALOMA MENDES
SKYDIVE MADRID'E TEŞEKKÜR EDERİZ.

Geceye Hazırız!

Yılbaşı gecesi için planlarınız hazır mı? Evde misiniz yoksa çılgın bir partide mi? 31 Aralık gecesi her nerede olursanız olun göz alıcı görünün ve iddianızı ortaya koyun. Bunun için tüyolarımız hazır! Unutmayın, yeni yıla nasıl girerseniz, tüm sene öyle geçer!

FOTOĞRAFLAR **ANTONIO TERRON**
PRODÜKSİYON **IRENE PALOS, PALOMA MENDES**
DERLEYEN **DAMLA DURAK**



SOKAK PARTİSİ

Özellikle yurt dışındaysanız sokak partilerinden daha keyiflisi olamaz! Sokak eğlenceleri her türlü renkliliği kaldırabilecek çeşitliktedir; o nedenle mürdüm dumanlı gözler ve mürdüm dudaklardan daha iyisi düşünülemez.

DERİ CEKET, *Samsoe&Samsoe*
KOLYE, *Dinh Van*
KÜPE, *Beatriz Palacios*

GECE KULÜBÜ

Eğer yeni yıla şehrin en havalı gece kulübünde girecekseniz iddianızı ortaya koymanız şart! Keskin grafik eyeliner ile kırmızı rujun kusursuz uyumundan faydalanın. Kedi bakışlarından etkilenmeyecek hiç kimse yok!

AİLEYLE BERABER

"Ben yılbaşını mutlaka ailemle geçiririm" diyenlerdenseniz sıcak tonlarda göz makyajına şans verin. Bakır tonlar ifadeyi yumuşatıyor ve gözlere ışıltı katıyor. Finali ise yılbaşı ruhuna uygun şarap kırmızısı dudaklarla yapabilirsiniz.

DENİM GÖMLEK, *Supertrash*
KOLYE, *Essentiel*
HALKA KÜPELER, *Thomas Sabo*

EV PARTİSİ

Eğer bir ev partisine katılıyorsanız, önemli olan mümkün olduğunca salaş ama çekici görünmek. Aydınlık bir ten makyajıyla elmacık kemiklerinizi belirginleştirin. Highlight konusunda bonkör olmaktan korkmayın! Petrol mavisi göz kalemini alt kirpik dibine kalın bir hat halinde uygulayarak bakışlarınızı derinleştirebilirsiniz.

GÖMLEK, *Esprit*
BİLEKLİK, *Longchamp*

MAKYAJ: MYRIAM ARTILES, SAÇ: VERA WOLF
FOTOĞRAF ASİSTANI: CARLOS LUNA, MODEL: IANA LESHUKOVA/UNO

OTEL BALOSU

Otelde şık bir yılbaşı balosuna katılacaksanız ya da mum ışığında romantik bir akşam geçireceksenız şık, elegan ve feminen görünmelisiniz. Koyu renk dumanlı gözler bunun için ideal. Siyah rengi biraz daha yumuşatmak, biraz da farklılık katmak istiyorsanız makyajınızı gece mavisi, ışıltılı far ile tamamlayın. Gözler çok iddialı olacağı için dudakları nude bırakabilirsiniz.

BLUZ, *Love Stories*

WEEKEND

NE OKUNUR, NE YENİR,
NE İÇİLİR, NERELERE GİDİLİR...

Acil Durum Anında

Koşturmaca modunda geçen koca haftanın ardından akıp giden hayatı yakalamak adına hafta sonunda kendinizi oradan oraya savurabilirsiniz. Hızın ve temponun her daim yüksek seviyede olduğu bu çağda dinlenmenin önemini küçümsemeyin. Bazı boş günlerde dışarı çıkma planları yapmak yerine evde vakit geçirmek size iyi gelecektir. Ne de olsa hepimiz zaman zaman 'Bir tuş olsa da hayatı biraz durdursam' demiyor muyuz?

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ
FOTOĞRAF: JOHN GRIBBEN, GETTY IMAGES.

Işıl Işıl

Tepe Home yeni yıl temalı dekoratif ürünleriyle bu yıl da kalbimizi çaldı. Bu göz alıcı parçalarla ister evinizi süsleyin, ister sevdiklerinizi sevindirin.

Panoramik Yılbaşı

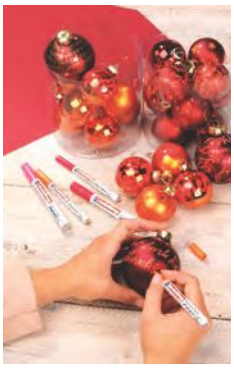
Şehrin vakit geçirmeyi en sevdiğimiz mekanlarından Hilton İstanbul Bomonti'deki The Globe restoranı ve Cloud 34 barı yılbaşı gecesi lezzet ve eğlenceyi bir araya getiriyor. Yılbaşına özel farklı lezzetlerin servis edildiği mönüyü denedikten sonra muhteşem manzarasıyla Cloud 34'te eğlencenin dozunu artırabilirsiniz. *hilton.com.tr*

Kışa Özel Lezzetler

Japon mutfağı denince akla ilk gelen restoranlardan Miyabi Sushi&Japanese Grill Bar, yenilenen sonbahar-kış mönüsüyle yine çok iddialı. Japon usulü çorbaların sashimi ve roll'lerle teppantaki'lerin carpaccio ve tartarlarla buluştuğu lezzet yolculuğunu kaçırmayın. *miyabisushi.com.tr*

Yeni Yıla Hazırlık

Yılbaşı süslemeleri bizi her daim mutlu etmeyi başarıyor. Bu yıl süslemelerde yaratıcılığınızı konuşturmak veya sevdiklerinize daha özel hediyeler hazırlamak isterseniz Edding kalemlerinin canlı renklerinden yardım alabilirsiniz.



Mutfağın En Renklisi

Claudia Roditi tarafından kurulan Arnavutköy'deki Vanilla Rococo'nun rengarenk lezzetli pastaları, cupcake'leri, kurabiyeleri ve atıştırmalıklarının çekim gücüne karşı koymak zor. Moda tasarımı eğitimini pastacılıkla birleştiren Roditi, ürünlerde şekerli ve hamurlu pasta süslemelerinden uzak durarak çiçek ve ganaj gibi malzemeleri kullanmayı tercih ediyor.

GELENEKSELLEŞEN ZUBİZU YILBAŞI ALIŞVERİŞ GÜNLERİ BU YIL 14-15-16 ARALIK TARİHLERİNDE VOLKSWAGEN ARENA'DA GERÇEKLEŞİYOR. DÜNYACA ÜNLÜ MARKALARIN YANI SIRA TÜRK MARKALARININ DA YER ALACAĞI ETKİNLİKTE BUZ PATENİ GÖSTERİLERİ, HAPPY HOUR'LAR, DJ PERFORMANSLARI VE FARKLI SÜRPRİZLER KATILIMCILARI BEKLİYOR.

ALIŞVERİŞE BEKLENİYORSUNUZ

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ

KİTAP

HAZIRLAYAN **LARA AKYEL**

MASALLARLA YOLA ÇIK

Masal Terapi'nin yazarı Judith Malika Liberman'la 40 haftalık bir serüvene hazır mısınız? Yolculuğun belli bir güzergahı var. Maceraya korkularla yüzleşmek için ormandan başlıyor, sonrasında ilham almak için dağa, cesaret almak için çöle ve en son da duygu dünyası denize uzanıyor. 40 masalda tamamlayacağınız bu yolculuğa illüstrasyonlar eşlik ediyor.

İZİ KALDI

Bitli Pileyboy ve *Süper Über* kitaplarının yazarı Arzum Uzun, bu kez bir anı-deneme ile karşımızda. Kitap, yazarın yaşamından alıntılarla hayata, dostluğa, aşka, aileye, kısacası ilişkilere dair çözümlemeler sunuyor. Zaman zaman güldüren, ara sıra hüzünlendiren kitap kalbinize dokunacak.

KEDİMLE SOHBETLER

Kitapta, otuzlu yaşlarını doldurmak üzere olan Sara Leon'u ne işi de ne ilişkisi onu mutlu eder. Hayatı berbat bir hal aldığı sırada Sibila isimli Habeş kedisine rastlayan Sara için her şey değişir. Sara, Sibila sayesinde hayatındaki sıkıntılarla baş edecek morali bulur ve hayallerini gerçekleştirmeye bir adım daha yaklaşır.

AGAPI

Sarah Jio *Agapi'de* ölümsüz aşkı anlatıyor. Karşınızdakini sevmek için bir nedene ihtiyaç duymadan, onu sadece o olduğu için seviyorsanız, ölümsüz aşkı bulmuşsunuz demektir. Özverili, fedakâr, koşulsuz, aşk anlamına gelir Agapi. Bu kitapta ölümsüz aşka dair öğrenecek çok şey var.

SON DANS

Rena Rossi Zairi'nin satış rekorları kıran romanı *Son Dans,* hayatın buluşturduğu altı aşığı konu ediniyor. Kocası Dimitris ve en yakın arkadaşı Dimitra tarafından aldatılan Natalia yemeklerine kattıkları ilaç yüzünden sürekli halüsinasyonlar görür. Bu olanlardan uzaklaşmak için köyüne gittiğinde ise gerçek babasıyla tanışır ve küçüklüğünden deli olduğuna inandırılan annesi Eli hakkındaki gerçekleri öğrenir.

SİHRİN KOVULMUŞ MELEKLERİ

Ece Özbaş hiç yazılmamış bir konuyla sizi şaşırtıyor. Çok konuşulmayan bir mitoloji ve etkileyici bir aşkı kaleme alan yazar, Kuran'da adı Harut ve Marut, Sümerler'de Dumuzi ve Enkidmu, Hintliler'de Saraswati ve Amrita, Ermeniler'de Hawrot ve Mawrot olan, insanlara büyüyü öğreten meleklerin ve Süryani bir ailenin beklenmedik hikayesini anlatıyor.

GERÇEK SEN

Yücel Congur kitabında kendimiz gibi olabilmenin inceliklerine ışık tutuyor. Tutunduğumuz ve bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz hayallerimiz ve isteklerimiz, gerçek benliğimizi bulduğumuz zaman hayatımızın merkezi olmaktan çıkıyor.

ŞİİRCE CANAN TAN

Şiir tutkunuysanız Canan Tan'ın kaleme aldığı *Şiirce'yi* kaçırmayın. İki bölümden oluşan şiir kitabının, ikinci bölümü mizah yöne ağır basan şiirlerden oluşuyor.

SAĞLIKLI MİSAFİR SOFRAM

Pelin Bilgiç'in mutfağınızın başucu kitabı olmaya aday eseri *Sağlıklı Misafir Sofram* sizi yeni güne hazırlayacak mutluluk ve enerji veren tarifler barındırıyor. Lezzetli atıştırmalıklar ve yol gösterici ipuçları dahil pek çok bilgi ve tarifi bu kitapta bulabilirsiniz.

HOŞÇA KAL LOKANTASI

Dedemin Bakkalı, *Ev Yapımı Sihirli Değnek* ve *Oyuncu Anne* kitaplarının yazarı Şermin Yaşar'ın kaleme aldığı Hoşça Kal Lokantası'nı bir çırpıda okuyacağınıza eminiz. Yeşilçam filmlerini andıran karakterleri sizi farklı bir yolculuğa çıkaracak.

Efsaneleri Yaşatıyor

İbrahim Altay, *Kontemporari İbrahim Efendi'nin Rüyaları* kitabında akıcı üslubuyla efsaneleri yaşatırken sizi yüzyıllar öncesine, mitolojik kahramanların arasına ışınlıyor.

KİTABI YAZARKEN NELER SİZE İLHAM VERDİ?

Hikâyelerin arka planında tarih okumalarım var. Bunun yanı sıra mitolojiden ve efsanelerden de yararlandım. Evliya Çelebi gibi seyyahların eserlerinde bulunan abartı işimi kolaylaştırdı. Sözlü kültürde halen kalıntılarına rastladığımız meddahlık geleneği anlatım konusunda bana yardımcı oldu. Geçtiğimiz yüzyılın sonlarında Erzurum bölgesinde yaşamış Teo Pehlivan buna güzel bir örnektir.

GİRİŞ YAZINIZDA 'UMARIM ARKAMDAN BİR ŞEYLER ÖĞRENİRSİNİZ' DİYORSUNUZ…

O sözü kahramanımız dalgacı üslubunun bir tezahürü olarak, ironi olsun diye söylüyor. Yoksa yazar olarak amacım okurlara bilgi vermek değil. Onları eğlendirmek; biraz düşündürmek, biraz da güldürmek… Bilgi ya da olgu olarak değer verdikleri şeylerin boş birer çuval gibi olabileceğini göstermek. Bu arada tarihin geçmişle değil bugünle ve gelecekle ilgili olduğu duygusunu vermek hedefim.

HİKÂYELER O MİTLERİN PEŞİNE DÜŞME İSTEĞİ UYANDIRIYOR. BUNLARI ÖĞRENMENİN KİŞİYE KATKILARI NELER?

İnsanlığın kodları efsanelerde saklı. İncelediğinizde klasikleşmeyi başarmış bütün efsanelerin evrensel özellikler taşıdığını görürsünüz. Bu da insana bir rahatlama hissi verir. Yalnız olmadığınızı anlarsınız. Bu efsanelerdeki benzerlik ve farklılıklar, zamansız ve mekansız bir karakter inşa etmemi mümkün kıldı.

KİTABINIZIN DEVAMI GELECEK Mİ?

İbrahim Efendi bu kitapta anılarının ve rüyalarının sadece bir kısmını anlattı. Bu kadar uzun süre ve farklı coğrafyalarda yaşamış bir insanın başka anılarının ve rüyalarının olması doğal. Onları da yayımlamak gibi bir düşüncem var.

MÜZİK

Tutkulu Ses

Buika bir kez daha İstanbul'da! *Para mi* albümünün dünya turnesi kapsamında 21 Aralık'ta İş Sanat Kültür Merkezi'nde sahne alacak ünlü sanatçı, büyüleyici sesiyle müzikseverleri bir kez daha mest edecek. National Public Radio tarafından "Dünyanın 50 En Büyük Sesi" listesinde yer alan, Grammy ödüllü Buika'yı dinleme fırsatını kaçırmayın. *biletix.com*

Müzikal Tadında

Sertab Erener, müzik hayatının 25. yılında, nefis bir müzikale imza atıyor. 21 Aralık'ta Uniq İstanbul'da gerçekleşecek iki saatlik müzikalde profesyonel dansçılar ve etkileyici kostümler yer alacak. Sertab Erener'in sevilen parçalarını seslendireceği performans için şimdiden yerinizi ayırın. *biletix.com*

Karanlık Taraf

Son albümleri *The Optimist* ile karanlık ve deneysel yönlerini açığa vuran rock topluluğu Anathema Türkiye turnesinde. 16 Aralık İzmir Arena, 17 Aralık İstanbul Volkswagen Arena, 18 Aralık'ta ise Jolly Joker Ankara'da sahne alacak grup, rock tutkunlarını bekliyor. *biletix.com*

Güçlü Ses

Son çalışması *İçimde Ölen Biri* ile büyük beğeni toplayan Can Gox, 13 Aralık'da Sanat Performance'da!

CAZ VE BLUES TUTKUNUZ NASIL BAŞLADI?

1980 ve 90'larda sahip olduğumuz tek iletişim aracı radyoydu. Radyodan dinlediğim kadarı ile haberdar olabiliyordum her şeyden. Kasetlerin tedarik edilmesi uzun sürüyordu ve istediğimiz isimleri bulmakta zorlanıyorduk. Kuşak belgesel programlarında yayınlanan blues ve rocknroll'lar, müzisyen hayatlarını radyodan dinliyorduk. Müzikten resme ve modern sanata, her şey hakkında bilgi sahibi olabiliyorduk. Tutkum da böyle başladı.

KARİYERİNİZİN YÖNÜNÜ DEĞİŞTİREN PROJE/ŞARKI HANGİSİ OLDU?

Müziği bırakmış ve çalışma hayatına atılmışken, müziğe geri dönmemi sağlayan şey *Kaybedenler Kulübü* filmi oldu. Filmin içindeki tüm şarkılar benim hayatımın dönüm noktası olmuştur.

ŞU AN TÜRKİYE'DE CAZ VE BLUES NASIL BİR NOKTADA?

Türkiye'de Caz ve Blues çok kemik bir kitleye sahip. Şimdi bile Blues programı yapıyorsak, 10 sene önceki seyircimizi aynı samimiyetle görmemiz mümkün. Üstelik bu kişiler gidecekleri konserler konusunda çok seçiciler. Azınlık olsa da çok iyi bir dinleyici kitlesi var.

SAHNEDE OLMAK NASIL BİR DUYGU?

Nefes aldığımı hissediyorum sahnede. Bazen üst üste 10 konser verebiliyoruz, yorgunluktan kemiklerim ağrıyarak sahneye çıksam da, oraya adım attıktan sonra her şeyi unutuyorum.

YAKINDA ALBÜM ÇALIŞMASI OLACAK MI?

Yeni bir single, beste ve cover çalışmamız var. Albüm yapmaktansa sık sık single ve kliplerle karşınızda olacağız. Ayrıca, yeni sürprizlere de hazır olun!

TÜRKÜLERİ, ESKİ ŞARKILARI KENDİ TARZINIZLA YENİDEN YORUMLUYOR, GENÇLERE DE SEVDİRİYORSUNUZ. BU NASIL BİR DUYGU?

Bu beni mutlu ediyor. Elden ele, kulaktan kulağa sonraki jenerasyonlara ulaşması gereken, gelenek üzerine kurulmuş şarkılar var. Bir lise öğrencisinin *Neredesin Sen* ya da *Haydar Haydar* söylediğini görmek bana iyi hissettiriyor. Bu işi sahiplenmek gibi değil de, bir de ben el vermek istiyorum ki yeni jenerasyon geleneği sahiplensin. Geleneği sahiplenmezsek sanat devam edemez.

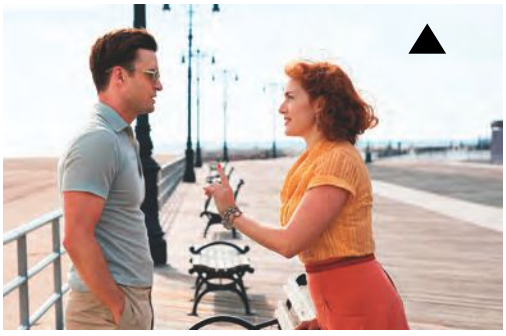
FİLM

Sessiz Filmler Canlı Müzikle Buluşuyor

Kült sessiz filmler Uluslararası İstanbul Sessiz Sinema Günleri'nde sinemaseverlerle buluşmayı bekliyor. 14-17 Aralık'ta dördüncüsü gerçekleşecek festivalin teması ise dans. Akbank Sanat, Fransız Kültür Merkezi, Soho House İstanbul ve Bomontiada Alt'ın ev sahipliğinde, birbirinden değerli sessiz filmler, canlı müzik eşliğinde farklı bir havaya bürünecek. *sessizsinemagunleri.com*

Dönme Dolap

Yönetmen koltuğunda Woody Allen'ın oturduğu *Dönme Dolap* kadrosunda Kate Winslet, James Belushi ve Justin Timberlake gibi isimleri barındırıyor. Film, 1950'lerde Coney Adası'ndaki lunaparkın kalabalığında, hayatları kesişen dört karaktere ışık tutuyor. Bambaşka hayatlara sahip bu dört karakter birbirlerinin hayatlarına dokunuyor. (22 Aralık)

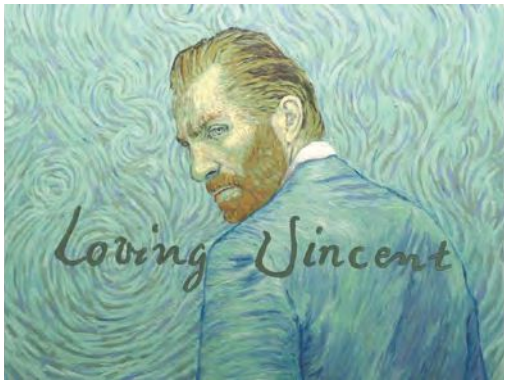


Somali Korsanları

Gerçek bir hikayeden uyarlanan *Somali Korsanları*, bir gazetecinin kendini göstermek için dünyanın en tehlikeli suçlularının arasına girmesini konu ediniyor. Al Pacino'nun yer aldığı filmde, Evan Peters'ın hayat verdiği Jay Bahadu karşısına çıkan türlü tehlikelerden kaçıp kurtulmayı başararak, gerçekleri tüm dünyaya aktarabilecek mi dersiniz? (15 Aralık)

Jumanji: Welcome To The Jungle

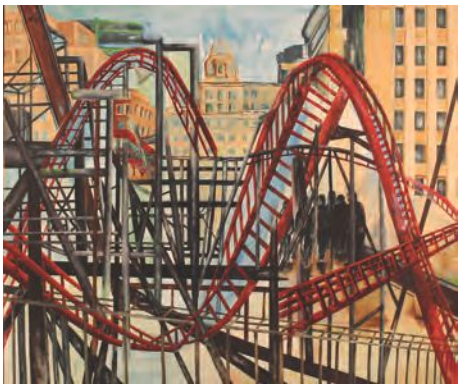
Jumanji geri döndü! Chris Van Allsburg'un ikonik kitabı *Jumanji*, 1995'de sinemaya uyarlanmıştı. Robbin Williams, Kirsten Dunst, Jonathan Hyde gibi isimlerin başrolde olduğu filmin devam halkası olacak *Jumanji: Welcome to the Jungle'ı* heyecanla bekliyoruz. Filmde DwayneJohnson, Jack Black, Kevin Hart ve NickJonasgibi isimler yer alıyor. (29 Aralık)



Loving Vincent

Vincent Van Gogh'un hayatına ilginç bir perspektiften bakan *Loving Vincent'ın* ilginizi çekeceğini düşünüyoruz. Polonyalı ressam ve yönetmen Dorota Kobiela ve Hugh Welchman'ın yönetmenliğini üstlendiği animasyon film, ünlü ressamın yaşamı ve esrarengiz ölümünü kendi yazdığı 800 mektup üzerinden anlatıyor. Filmin karelerini ise Van Gogh'un 120'den fazla tablosu oluşturuyor. (29 Aralık)

ETKİNLİK



Unutulmaz İlk Deneyim

Base, Türkiye'nin 2017 mezunu sanatçı adaylarını aynı çatı altında topluyor. Bir kurulun seçtiği cam, fotoğraf, heykel, resim, seramik ve daha birçok çalışma, 21-24 Aralık tarihlerinde Galata Rum Okulu'nda sergilenecek. Panel ve söyleşilerin yer alacağı etkinlik, sanat dünyasının önemli isimlerini de ağırlayacak.
base.ist

Da Vinci İstanbul'da

Mühendis, tarihçi, grafik sanatçıları ve zanaatkarlardan oluşan 22 kişilik bir ekibin, 10 yıllık çalışmanın ardından ortaya çıkardığı *Leonardo Da Vinci Expo: Dahi İstanbul'da* sergisi 14 Aralık'ta Uniq İstanbul'da açılıyor. Da Vinci'nin orijinal eskizlerinden ilham alınarak oluşturulan 100 replikasıyla birlikte; orijinal el yazması, tablo ve çizimlerin de dahil olduğu 200'e yakın eseri görmek için sergiyi kaçırmayın.
uniqistanbul.com

Huzur Veren Eserler

Yasemin Peker'in natürmortlarında doğanın olağanüstü biçim ve renklerini yansıtan, *İçimden Yansıyan Doğa* sergisi 18 Aralık'tan itibaren 4. Levent Tenis Kulübü Sergi Salonu'nda.

Anda Kalın

Betül Arım'ın yazdığı ve derlediği tek kişilik gösterisi *Dışarda Hiçbir Şey Var!* oyunu 17 Aralık'ta Profilo Gösteri Merkezi'nde sahne alacak. İyi yaşam, iyi sağlık, iyi beden ve iyi düşüncenin mucizesini anlatan ünlü sanatçı anda ve sevgide kalmanın yaşamımız üzerindeki etkisine odaklanıyor.

Portre Dünyası

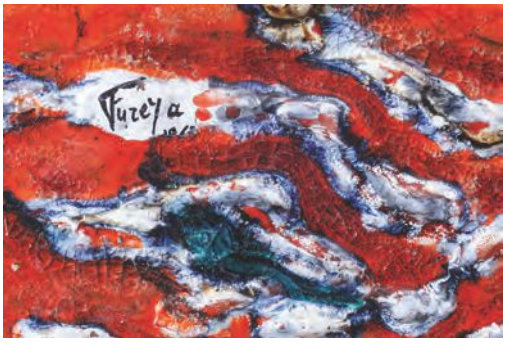
Pera müzesinde *Bana Bak!: "Ia Caixa" Çağdaş Sanat Koleksiyonu'ndan Portreler ve Diğer Kurmacalar* sergisi, 22 sanatçının eserleri üzerinden beden, kimlik ve temsil kavramlarını irdeliyor. Sanat tarihinin en eskisi olan portreleri, günümüz gözüyle yorumlayan sergi 7 Aralık'ta açılıyor.
peramuzesi.org.tr

Varoluşsal Meseleler

Kurt Bullend'in ilk kişisel sergisi 7 Aralık'a kadar Çağla Cabaoğlu Gallery'de sanatseverleri bekliyor. Hiper-realist sanatçının çalışmaları temelinde varoluş felsefesini barındırırken, ego-masumiyet konularını da öne çıkarıyor ve modern kent yaşamının gerçekliğini sorguluyor.

Füreya'nın İzinde

1997'de vefat eden, seramik sanatının önemli isimlerinden Füreya Koral'ın sergisi Aralık ayı boyunca Akaretler'deki Sıraevler'de ziyarete açık olacak. Sergide seramik tabaklar, porselenler ve duvar panolarının yanı sıra, Füreya Koral'ın fotoğrafları, eşyaları ile aile bireylerine dair belgeler sunuluyor.



yeni bölüm
SERKAN KURU ORHAN AYDIN ALİ ÇATALBAŞ UMUT OĞUZ SEMİH ÖZTÜRK HAZAL ŞENEL VE GÜVEN HOKNA
YETKİN DİKİNCİLER HANDE SUBAŞI
BAHTİYAR ÖLMEZ
CUMARTESİ 20.00
atv
www.atv.com.tr
facebook.com/atv twitter.com/atvcomtr

BİR TAŞLA İKİ KUŞ

Saçlarınızı tararken düzleştirerek zamandan tasarruf etmeye ne dersiniz? Sabah erken işe gidiyor ama yine de saçlarınıza düzgün bir görünüm vermek istiyorsanız, Arzum'un Superstar Saç Düzleştirici Fırçası tam size göre. Tek yapmanız gereken saçlarınızı taramak!

YENİ YILA YAKIŞAN GOLD IŞILTISI

Yılın kiminin en sevdiği, kiminin hiç hoşlanmadığı dönemi geldi çattı. Hediye alıp vermek, emek istese de sevdiklerimizi mutlu etmek en büyük motivasyon. Sevdiklerinize hem ışıltılı, hem de kullanışlı bir hediye vermek istiyorsanız, Moto Z² Play iyi bir alternatif. Gold renkli 5.5 inç büyüklüğünde HD Super Amoled ekranı ve yeni nesil lazer otofokusa sahip arka kamerası çok başarılı.

MANEVRA ONDAN SORULUR

Zor kaldırdığınız ve köşelere takılarak binbir güçlükle sürüklediğiniz elektrik süpürgelerine elveda demenin zamanı geldi de geçiyor. Philips'in yeni PowerPro City elektrik süpürgesi sadece 4 buçuk kilo. En küçük alanlarda bile kolayca hareket edebilen, manevra kabiliyeti yüksek elektrik süpürgesi tek tarafta toplanan ve çöp kovasına kolayca boşaltılan toz haznesi ile de işinizi kolaylaştıracak.

TÜM DÜNYA ÇEVRİMİÇİ!

İnternet artık hepimiz için oksijen değerinde. İnternet paketimiz bittiğinde, kendimizi ıssız adada mahsur kalmış gibi hissediyor, yurt dışında wifi olmayan restoranlara oturmuyoruz. Fakat merak etmeyin; dünya aynı durumda. Yapılan son araştırmaya göre, dünya çapında internet kullanıcı sayısı 3.77 milyara ulaşmış. Türkiye'de ise 48 milyon internet kullanıcısı günde neredeyse 7 saatini internette geçiriyor.

KABLO DERDİ BİTİYOR

Samsung'un siyah ve gold renk seçenekleri bulunan Kablosuz Şarj Cihazı, inovatif tasarımı ve kullanışlı özellikleriyle her gün kullandığımız şarj cihazlarına yeni bir soluk getiriyor. İster dik, ister yatay şekilde kullanabileceğiniz cihaz, aynı zamanda kolay taşınabilmesi için katlanabiliyor.

İYİ VİDEONUN 3 SIRRI

incehesap.com'UN KURUCU ORTAĞI NURETTİN ERZEN KALİTELİ VİDEO ÇEKMEK İÇİN DİKKAT ETMENİZ GEREKEN 3 İPUCUNU ANLATIYOR.

ZOOM'DAN UZAK DURUN

"Video çekimi yaparken kameraların dijital zoom özelliğini kullandığınızda çekmiş olduğunuz videoların kalitesi düşecektir. Bunun yerine, telefonunuzu yaklaştırmaya özen gösterin."

YATAY TUTUN

"Akıllı telefonlarınız ile video çekimi yaparken telefonunuzu yatay kullanın. Özellikle de, çektiğiniz videoyu başka bir yerde kullanacaksanız, yatay video çekmeniz daha da önemli hale geliyor çünkü tüm yayın mecraları videoları yatay olarak göstermek üzere tasarlanmıştır."

AYDINLATMA ÖNEMLİ

"Video çekimlerinde mümkün olduğu kadar aydınlık mekanları tercih edin. Yeterince iyi aydınlatılmamış ortamlarda, en iyi kameraya bile sahip olsanız, istediğiniz kalitede videolar çekemeyebilirsiniz."

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

YILBAŞI RUHUNU YAŞAYIN

Işıltılı süslemeleri, her yerin kırmızı ve yeşile bürünmesini, soğuk havaya rağmen içinizi kıpır kıpır eden hediye koşturmacasını seviyorsanız, Aralık ayı boyunca her pazar birkaç saatinizi sizin için seçtiğimiz yılbaşı temalı filmlerden birine ayırmaya ne dersiniz?

LARA AKYEL

HARRY SALLY İLE TANIŞINCA - 1989

Bir yolculuk sırasında tanışan Harry ve Sally, aynı üniversiteden mezun olduklarını fark ederler. Bu keyifli sohbet sırasında konu bir erkek ve kadının arkadaş olup olamayacağına gelir. Sonucunda bunun mümkün olmadığına karar veren ikilinin yolu, New York'a vardıklarında ayrılır. Fakat hayat onların yolunu tekrar kesiştirmekte gecikmez. Filmde Harry'nin uzun zamandır sakladığı aşkını Noel gecesi Sally'e itiraf ettiği sahne filmi özel kılan sebeplerden sadece biri.

YENİ YIL ŞARKISI – 2009

Forrest Gump'ın yönetmeni Robert Zemeckis tarafından Charles Dickens'ın *Bir Noel Şarkısı* romanından sinemaya uyarlanan *Yeni Yıl Şarkısı,* yılbaşı öncesi izlenecekler arasında. Hayatı boyunca çevresindekilere kötü ve aksi davranmaktan çekinmeyen Ebenezer Scrooge'ın öbür dünyada vurdumduymazlığının bedelini ödeyen ölmüş iş ortağının hayaletiyle karşılaşmasıyla hayatı değişir. Gerçekleri öğrenen Scrooge, kalan vaktinde yaptığı kötülükleri telafi etmek zorunda kalır.

POSEIDON'DAN KAÇIŞ 2006

Romantik komedileri sevmeyenler için hem yılbaşı ruhunu yaşatan hem de dehşete düşüren *Poseidon'dan Kaçış'ı* öneriyoruz. Filmde yılbaşına özel düzenlenen balo, 30 metreyi aşan dev bir dalga ile trajik bir hal alıyor. Hayatta kalanların ise, kaosun ele geçirdiği Poseidon'dan gemi batmadan bir an önce kurtulması şart.

AŞK HER YERDE - 2004

Hugh Grant, Emma Thompson, Colin Firth ve Keira Knightley gibi isimleri bir araya getiren yapım, yılbaşı zamanı izlemek için harika bir seçenek. Birbirinden farklı sekiz aşka yoğunlaşan film, eğlenceli olduğu kadar aşka dair önemli noktalara da parmak basıyor. Bir Noel konserinde bir araya gelen bu sekiz çiftin hikayesinden alacak çok dersimiz var.

SEUL'E YOLCULUK

Trendlere yön veren şehir tam bir teknoloji üssü. Seul, hangi telefonu kullanacağımız, hangi teknolojiyle yaşayacağımız konusunda belirleyici bir merkez. Gelin, modernle tarihin içi içe geçtiği şehri birlikte keşfe çıkalım.

ÖZGE ZEKİ

BAZEN FARK EDİLİR DERECEDE AÇIK BAZEN SESSİZ VE DERİNDEN, DÜNYADA GÜNLÜK HAYATI ŞEKİLLENDİREN ARAÇLAR VE TEKNOLOJİLERİN, ZAMANIN RUHUNU DÖNÜŞTÜREN KÜLTÜRÜN ÇIKTIĞI BİR ÜLKE GÜNEY KORE. Kimsenin elinden düşmeyen telefonlar nasıl görünecek, televizyonların boyutu ve şekli ne olacak, ne tür bir arabaya binilecek, robotların görevi ne olacak? Bunlar günlük hayatın üzerine kurulduğu teknolojik cihazlar sadece. Aslında hayat bunların üretimi ile ilgili değil, nasıl gelişeceğiyle ilgili olduğu için Güney Kore bir üretim üssünün ötesinde bir "trend" belirleme merkezi. Bu cihazların nasıl gelişeceğiyle de bitmez soru; onlarda hangi dizi veya film izlenecek, ne tür müzik dinlenecek, nasıl oyunlar oynanacak? Soruların cevabı da buradan çıkıyor.

POPÜLER KÜLTÜR RÜZGARI

Güney Kore'den kökünü alan popüler kültür ürünlerinin bir adı da var; bütününe "Hallyu" deniyor, anlamı esinti. Oysa Güney Kore'de başlayan esinti artık güçlü bir rüzgar gibi esiyor hatta bazen bir tsunami yaratıyor. K-Pop diye bilinen Güney Kore pop müziğinin ünlü ismi PSY'nin Gangnam Style şarkısını mutlaka dinlemişsinizdir. Dünyada 2012 yılında 2 buçuk milyar defa izlenen bu klip sadece bir örnek. 2016 yılında başlayan *Descendants of the Sun* adlı askeri dizinin bir bölümü, sadece Çin'de 2,3 milyarlık izlenme sayısına ulaştı. Son iki yılda IMDB puanı 8,8 olan *Signal* ve *Moon Lovers*, 8,5 olan *Kill Me Heall Me* gibi diziler dünyada milyarlarca kişi tarafından izleniyor. Time dergisinin dünyanın en etkili isimler listesinde her yıl mutlaka bir K-Pop grubu yer alıyor. 2017'de BTS adlı erkek pop grubu internette en

FOTOĞRAFLAR: ISTOCK.COM

etkili 25 isim listesinin tepesindeydi, 2016'da Big Bang adlı grup 3. sırada, 2015'te 2N1 kadın müzik grubundan şarkıcı CL bu listedeydi. Bu kültür akımında Kim Ki Duk ve Park Chan Wook gibi yönetmenlerle büyük bir kitlesi olan Güney Kore sinemasını unutmamak gerekiyor.

HAYATIN RİTMİ

Güney Kore'nin teknolojiden kültüre bu üretkenliğinin merkezinde başkent Seul yer alıyor. Kent nüfusu yaklaşık 10 milyon olmakla birlikte, Seul metropolitan alanı 25,6 milyonluk nüfusuyla ülkenin yarısına ev sahipliği yapıyor. Bu kalabalık sabah erken saatlerden gece karanlığına durmadan hareket halinde. İşkolik bir şehir, aynı zamanda hedonist. Seul'de sanki bir yerlerde yazmasa da içselleştirilmiş bir kural uygulanıyor: Sıkı yaşa çalış, sıkı eğlen... Tüm bunlardan sıkılırsan, Seul'un dışına çık ve Güney Kore'nin sakin ormanlarına, dağlarına, deniz kıyılarına kendini bırak; küçük bir hanok'ta (geleneksel ahşap Kore evi) kal, ruhunu dinlendir.

GANGNAM STYLE

Seul'un ruhu, Han Nehri'nin iki yakasında başka hissediliyor. Gangbuk bölgesi nehrin kuzeyi. Hemen karşı kıyı, Gangnam yani nehrin güneyi. Gangbuk bölgesi sadece sarayı, eski mahalleleriyle değil devlet binaları ve üniversiteleriyle de Seul'un geleneksel yüzünü yansıtıyor. Hatta ülkenin en büyük markalarının sahipleri bu bölgede yaşıyor. Han Nehri'nin güneyindeki Gangnam'sa şehrin yeni ruhunu besliyor. Özel okullar, güzellik merkezleri, alışveriş caddeleri, trend mekanlar hep burada. Bilindik uluslararası markaların yanında Güney Kore'den çıkmış önemli tasarım dükkanları da bu bölgede. Bu yüzden burası dünyaya moda ihraç eden konumunda.

GYEONGBOKGUNG SARAYI

Pazar günü Gwanghwamun Meydanı, adeta bir zaman tüneline dönüşüyor. Sanki eski dönemlerdeymiş gibi, geleneksel Kore kıyafeti "hanbok" giymiş genç kızlar ve erkekler meydandan ve etrafındaki caddelerden Gyeongbokgung Sarayı'na akıyor. Sarayın giriş kapısından itibaren tüm bahçelerde, duvar önlerinde, göl kenarlarında tekli, çiftli, grup halinde türlü çeşitli pozlar veriliyor, fotoğraflar çekiliyor. Güney Kore'de uzun süren Japon işgali ve Kore Savaşı nedeniyle ayakta kalan eski yapı neredeyse yok. Ülkenin hemen her yerinde birçok geleneksel bina aslına uygun inşa edilmiş. Bukçon bir istisna, 900'ü aşkın "hanok" denilen geleneksel Kore evlerinde halen yaşanıyor.

SEUL'UN İKİ KIYISI

Şehrin en hareketli bölgesi Myeongdong; gece açık bir pazara dönüşen caddeleri, hemen her türde yemeğin bulunduğu yüzlerce restoranı, barlarıyla hareketin hiç eksik olmadığı bir semt. Büyük alışveriş merkezlerinden sonra Gwanghwamun Meydanı'na ulaşılıyor. Bu meydan, Gwanghwamun metro istasyonundan başlayıp Gyeongbokgung Sarayı'na kadar uzanıyor. Metro istasyonunun başında General Lee Sun Shin heykeli var. Joseon Hanedanlığı zamanında yaşamış bu amiral, Japonlara karşı hiçbir savaşı kaybetmediği için ülkenin gurur kaynağı. Az ileride, meydanın tam merkezinde, kare bir taş üzerindeki tahtta oturmuş vaziyette, sağ eli havada Kral Sejong herkesi selamlıyor. Kral Sejong, Çin harfleriyle yazılan Korece yerine kullanılan Hangeul alfabesini yaratmış. Unesco Dünya Yazılı Miras listesindeki bu alfabe yeryüzü, gökyüzü ve insanı simgeleyen şekillerin bir araya gelmesiyle oluşuyor. Şehri gezerken soluklanmanın, sohbetin adresi kahve dükkanları. Sadece burada değil, tüm Güney Kore'de kahve dükkanları insanların ikinci evi gibi. Şehri sadece Han Nehri'nin iki yakasından değil, yer altında bir şehir gibi yaşayan metrosuyla da keşfetmek gerekiyor. Seul dünyanın en uzun metro sistemlerinden birine sahip; günde 7 milyon yolcu taşınıyor.

Myeongdong Caddesi'nde hayat hızlı akıyor. Hediyelik eşyaların satıldığı küçük mağazalar burada.

SEUL'DE GÜNDEM, 9-25 ŞUBAT ARASINDA PYEONGCHANG'DA 23.'SÜ OLACAK KIŞ OLİMPİYATLARINDA.

GÜZELLİK MERKEZİ

Seul'de caddelerde yürürken yanınızdan geçen kızlara bakakalıyorsunuz. Ciltlerinden sağlık fışkırıyor adeta. Bunu sağlıklı beslenmelerinin yanı sıra kullandıkları ürünlere de bağlıyor ve tavsiyeler doğrultusunda hemen o ürünlerin peşine düşüyoruz. Tam bir maske çılgınlığı var; domatesten tutun da güle kadar her şeyin maskesi var ve bu maskeler onların temizlik rutininde. Zaten mağazalarda 20-30'lu paketlerle satılıyor. Ülkemize de her geçen gün bir bir gelen Kore güzellik markalarına ek olarak Nature Republic, Innisfree, Etude House ve The Face Shop favori mağazalar arasında.

SOKAK LEZZETLERİ

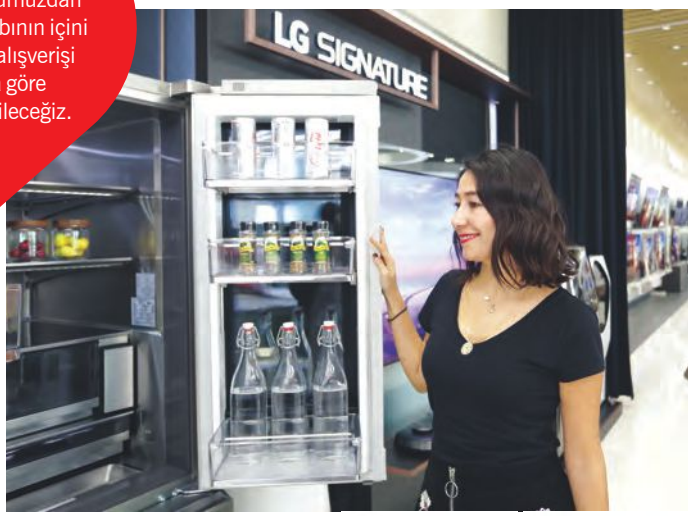
Seul'de sokak lezzetleri ağırlıklı. Gece-gündüz demeden bu özel lezzetleri tadabilirsiniz. Sebzelerle, etlerle hazırlanan yemeklere tok olsanız bile yanlarından geçerken kayıtsız kalamıyorsunuz.

AKILLI EVLERİN ZAMANI

Seul'de LG Electronics'in yönetim adresi olan Twin Towers'ı da ziyaret ettik. Global basın toplantısında LG Electronics Global İletişim Direktörü Ken Hong'dan akıllı evlerin şifrelerini öğrendik.

Güney Kore son 60 yıl içinde toplumsal, teknolojik, ticari bir gelişim içinde. Bu yüzden yenilikler hayatın her alanında devam ediyor. Haliyle ürünleri en fazla ihraç edilen sektörler bilişim ve otomobil. Sadece yapay zekaya devlet tarafından ayrılan bütçe 798 milyon Euro! LG de bu anlamda ülkenin önde gelen markalarından. Yüzlerce kişinin çalıştığı ikiz kulelere girerken basın mensupları olarak ciddi güvenlik aramasından geçiyoruz. Ne de olsa dünyaya teknoloji üreten firmanın merkez üssündeyiz. Basın toplantısında LG Electronics Global İletişim Direktörü Ken Hong, bize artık evlerle kullandığımız beyaz eşyaların nasıl telefonla yönetildiğini ve deyim yerindeyse hepsinin birbirine bağlandığını anlatıyor. Markanın inovasyonları arasındaysa yine yapay zekayla ilgili çalışmalar ilk sırada.

Artık bir aplikasyonla akıllı telefonumuzdan buzdolabının içini görüp alışverişi ona göre yapabileceğiz.



BUZDOLABINDA YENİ BOYUT

Siz de benim gibi evdeyken taze sebze olmadan yemek yapmaya motive olamıyorsanız iyi bir buzdolabının önemini fark etmişsinizdir. İyi bir buzdolabında sebzeler çok daha uzun ömürlü olduğu için eve depolama yapabiliyorsunuz. Üstelik atıştırma krizleri geldiğinde ya da yemek olarak ne yapsam diye düşünmeniz gerektiğinde kapısını sık sık açıp içine bakıyorsanız buna karşı da bir önlem geliştirilmiş LG'de. InstaView Door-in-Door buzdolabının üzerinde yer alan panelin üzerine iki kez tıklandığınızda içini görebiliyorsunuz. Bu da soğuk havanın dışarı kaçmasının önüne geçiyor ve gıdalar taze kalıyor. Ferah Door-in-Door bölmesi, kişilerin sık kullandıkları atıştırmalıklara rahat ulaşmalarını sağlayacak şekilde tasarlanmış. Diğer hayat kurtaran yenilik ise şu: Akıllı telefonunuzdan buzdolabının içini kontrol edip market alışverişinizi ona göre yapabiliyorsunuz. Yemek tariflerini kapağın üzerinde görüntüleyip çalışabiliyorsunuz. Tabii bu yeniliklere şaşırıyor ve daha ne olsun diyoruz...

BİRBİRİNE BAĞLANAN EV TEKNOLOJİSİ İLE AKILLI ROBOTLAR BEKLENENDEN ÇOK DAHA KISA SÜREDE HAYATIMIZA DAHİL OLACAK.

İKİ HAZNELİ ÇAMAŞIR MAKİNESİ

Peki, iki farklı çamaşır yükünü eş zamanlı olarak yıkamaya ne dersiniz? İşte bu yenilik kısıtlı zamanda çamaşır işini hızlıca bitirmeye imkan tanıyor. Twinwash, birbirinden bağımsız ya da aynı anda çalıştırılabilen ana makine ve mini makine ile kullanıcıların farklı yıkama ayarlarına ihtiyaç duyan çamaşırları yıkamasına imkan veriyor. (Renkliler ve beyazlar, normal ve narin çamaşırlar, yetişkinler ve çocuk kıyafetlerinin yanı sıra büyük ve küçük çamaşırlar gibi.) Ayrıca programı sadece 49 dakika içinde bitirerek çamaşır süresini de gözle görülür şekilde düşürüyor. Çamaşır makinesi, önden yüklemeli güçlü ana makine ve kullanımı kolay mini makineye ek olarak; kullanıcıların günlük çamaşır ihtiyaçlarının önemli bir süreci olan ve enerjiyi verimli kullanan kurutma özelliğini de sunuyor. Çocuklu ailelerin her gün çamaşır yıkadığı gerçeği göz önünde bulundurulduğunda bu gerçek bir devrim ve zamandan çok kazandıracak; bizce kesinlikle bu yatırımı yapmaya değer!

TWIN WASH İKİ HAZNELİ ÇAMAŞIR MAKİNESİ İLE FARKLI GRUPLARI KISA SÜREDE VE AYNI ANDA YIKAYABİLİYORSUNUZ.

TEKNOLOJİNİN EVE YANSIMASI

LG Electronics (LG), sadece akıllı ev aletleri değil; tüketicileri evlerine girince karşılayan, etrafı temizleyen ve çimleri biçen robotların da dahil olduğu akıllı ürün ekosistemini istikrarlı şekilde geliştiriyor! Marka, 2017'de tüm cihazlarında bulunan Wi-Fi özelliği ile müşterilerinin cihazlara bağlanma ve onlarla etkileşime geçmesini kolaylaştırıyor. LG'nin kendi webOS akıllı platformunun desteklediği Akıllı InstaView Door-in-Door buzdolabı, Amazon Alexa sesli hizmetinin sağladığı tüm özellikleriyle de uyumlu. Özel bir yenilik ise, Google Asistan'ın Google Home kullanan tüm LG akıllı ev cihazlarıyla uyumlu hale gelmesi ve uygun Android telefon ya da iPhone ile kullanıcıların ellerini dokunmadan bağlı cihazları kontrol edebilmesi. Kullanıcılar, Google Asistan kullanarak kalan yıkama zamanını kontrol etmek ya da buzdolabına daha fazla buz yapmasını söylemek gibi birçok görevi yerine getirebiliyor. Google Home'daki Asistan'ın farklı sesleri birbirinden ayırt edebilmesi sayesinde, akıllı ürünlere tüm ailenin kendine özel farklı görevler verebilmesi de mümkün.

1

2

3

4

5

6

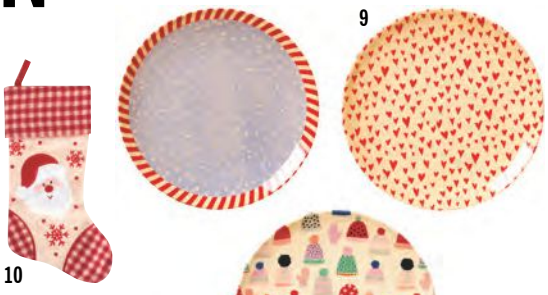
7

ARALIK AYI GELDİĞİNE GÖRE YILBAŞI MODUNA GİREBİLİRİZ.

BİR DİLEK TUTUN

2018'İ KARŞILARKEN, SOFRANIZDA YAPACAĞINIZ KÜÇÜK DOKUNUŞLARLA YILBAŞI RUHUNU SON SEVİYEDE YAŞAYABİLİRSİNİZ.

8


9

10

11

12

14

DAHA DÜN 2017'Yİ KUTLARKEN, 2018'İN KAPIDA OLMASINA ALIŞAMASAK DA, BU DURUMDAN ŞİKAYETÇİ DEĞİLİZ. KABUL EDELİM Kİ, YILBAŞININ SİHİRLİ BİR YANI VAR. SİZ DE 31 ARALIK GECESİ AİLENİZE YA DA ARKADAŞLARINIZA ZİYAFET VERMEYİ DÜŞÜNÜYORSANIZ, YILBAŞI RUHUNU SOFRANIZDA DA YAŞATMAYI İHMAL ETMEYİN.

13

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAFLAR: ALGA38/ISTOCK.COM, SHAIITH/ISTOCK.COM

1. MUM, *45 TL, Crate and Barrel;* **2. YASTIK,** *28,50 USD, allmodern.com;* **3. PEYNİR TAHTASI,** *59,90 TL, Yargıcı Home;* **4. BARDAK ALTLIĞI,** *29,99 TL, Evmanya;* **5. ÇAN,** *19 TL, Bernardo;* **6. SALATA KAŞIĞI,** *104 TL, Karınca;* **7. KAVANOZ,** *61 TL, Karaca;* **8. BARDAK,** *8,75 TL, Lav;* **9. TABAK,** *79,90 TL, Rice ;* **10. YILBAŞI ÇORABI,** *26 TL, Tepe Home;* **11. PEÇETE,** *15,95 TL, Zara Home ;* **12. PEÇETELİK,** *15 TL, Tantitoni ;* **13. AKSESUAR,** *695 TL, Beymen;* **14. KADEH,** *14,95 TL, Mudo*

Haydi Arkadaş Olalım

Cosmopolitan'ı sadece her ay başında satın aldığınız günler artık geride kaldı.
Derginizi satın almaya devam edin ama bizi sosyal medyada da yalnız bırakmayın.

ARALIK BOYUNCA COSMOPOLITAN' A ÇİFT TIKLAMAYI UNUTMAYIN.

CosmopolitanTR
Her zaman bir sohbet konunuz olacak.

Facebook.com/CosmopolitanTurkiye
Günlük hayat hakkında her şey.

cosmopolitanturkiye
En çok satan dergide çalışma temposuna tanık olun.

MODERN İHTİŞAM

Hayatınızın en unutulmaz gecesi olan düğününüz için mekan arayışındaysanız, size bir önerimiz var: Wish More Hotel İstanbul. Lüks anlayışı modern dokunuşlarla birleştirdiği mimarisi ile dikkat çeken balo salonu, beklentilerinizi fazlasıyla karşılayacak.

DAMLA DURAK

Düğünlerini bu yıl gerçekleştirecek olan ancak mekan konusunda halen karar verememiş çiftler, Bayrampaşa'da geçtiğimiz yıl açılan Wish More Hotel'i tercih edebilirler. Beş yıldızlı otel kategorisindeki Wish More Hotel; düğün, nişan, kına ve bekarlığa veda davetleri için gereken tüm detayları bir arada sunuyor. Otelin deneyimli ekibi, romantik ve eğlenceli organizasyonlar için tüm hazırlıkları sizin yerinize gerçekleştiriyor. Yüksek tavanlı ve kolonsuz tasarımıyla, alışılmış balo salonlarından çok daha ferah olan balo salonu, 450 kişiye kadarki davetlere ev sahipliği yapabiliyor. Teras katında yer alan açık hava etkinlik alanında ise, güzel havaların keyfini çıkarmak mümkün. Bu alan ile birlikte davetli sayınızı 700 kişiye kadar çıkarabiliyorsunuz.

ÖZEL JESTLER

Wish More Hotel İstanbul, düğün günü için çiftlere özel jestler sunmayı da ihmal etmiyor. Panoramik şehir manzarasına sahip 29 süit odadan birinde oluşturulan hazırlık odası, çiftlerin konforlu, ferah ve aydınlık bir mekanda, düğünlerine keyifli ikramlar eşliğinde hazırlanmalarına imkan tanıyor. Düğün günü balayı süitinde ücretsiz konaklama ve odaya kahvaltı servisi de sunuluyor. Ayrıca çiftler, otelin 2 bin metrekare alana kurulu fitness ve spa merkezini kullanarak hem düğün öncesinde rahatlama, hem de düğün sonrasında dinlenme olanağı buluyor. Çiftler dilerlerse, yıldönümlerinde de, düğün gecesi kaldıkları odada yeniden ağırlanabiliyor. ■

wishmore.com.tr

O BİR SUV AMA...

İster şehir içinde, ister otoyolda, hatta off-road'da sloganıyla Yeni Seat Arona iddialı bir kompakt crossover. Onunla Barselona'da turladık... Beklentilerimizin üzerinde keyifliydi bu İspanyol!

O bir SUV ama devasa değil. Sadece arabanın içine girdiğinizde ortamın çok geniş olmasıyla bu durumun farkına varıyorsunuz. Rakamlarla konuşursak; Seat Arona, 4.138 mm uzunluğa, 1.780 mm genişliğe ve 1.543 mm yüksekliğe sahip. Bu da şu demek oluyor Yeni Seat Arona'yı şehir içinde rahatlıkla her yere park edebiliyor, dar alanlarda paslaşabiliyorsunuz. Biz kadınlar için bunun ne kadar önemli bir detay olduğunu anlatmamıza gerek bile yok.

Hafta içi şık, ferah, pratik ve konforlu olduğu kadar, hafta sonları bir o kadar maceracı, sağlam, sportif ve verimli bir otomobil.

PEKİ 5 MADDEDE BİZ YENİ SEAT ARONA'YI NEDEN SEVDİK?

1-Gelişmiş teknolojisi, sürücü destek sistemleri, bağlanabilirlik özellikleriyle günümüzdeki ihtiyaçları karşıladığı için… Misal: 8 inçlik siyah panelli dokunmatik Multimedya ekranı ve BeatsAudioTM + Apple Car Play, Android Auto ve Mirror Link sistemlerine sahip.

2-Kişiselleştirme imkanları maksimum seviyede.

3-Düşük yakıt tüketimli ve verimli motor seçenekleriyle öne çıkıyor.

4-Fonksiyonel, konforlu ve maceracı tasarımıyla yepyeni bir örnek teşkil ediyor.

5-Normalde yalnızca pazarın daha üst segmentlerinde rastlanılan güvenlik ve bağlantı teknolojilerini bünyesinde barındırıyor.

BU AYIN SONUNDA TÜRKİYE'YE GELECEK YENİ ARONA 1.0 95 HP MANÜEL VE 1.0 115 HP DSG MOTOR SEÇENEKLERİYLE SATIŞA SUNULACAK. 2018 İLK ÇEYREĞİNDE DİZEL MANÜEL, İKİNCİ ÇEYREĞİNDE İSE DİZEL OTOMATİK MOTOR SEÇENEKLERİYLE, TÜM YAKIT ŞANZIMAN KOMBİNASYONLARININ PİYASADAKİ YERİNİ ALACAK.

Bu kez İstanbul'un en yenisi Aila'dayız. Yüzlerce baharatın bulunduğu baharat kütüphanesi, lokum etlerin piştiği ocak başı ve tadına doyumsuz meze barıyla kalbimizi fethetti Aila. Üstelik ev sahibi Şef Umut Karakuş tamamen kendine özel tarifleriyle harikalar yaratıyor; işte onlardan bazıları. **SERPİL ÇEKİN**

Harika Lezzetler Diyarı

UMUT KARAKUŞ

SAFRANLI, ALİNAZİKLİ PİRZOLA

MALZEMELER:

- 4-6 parça kuzu pirzola
- 4 gram taze kekik
- 30 ml zeytinyağı
- 10 gram sumak ekşisi
- 15 gram tereyağı
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI:

Etin marinasyonu için tuz, karabiber, kekik, zeytinyağı ve sumak ekşisiyle sos hazırlayın. Pirzolaları yaklaşık üç saat bu marinasyonda bekletin. Önceden ısıttığınız ızgarada pirzolaların her iki tarafını mühürleyin. Pirzolaları bir tavaya alın ve tereyağı ekleyerek servis edin.

SAFRANLI YARMA

MALZEMELER:

- 60 gram önceden yarı haşlanmış yarma
- 30 gram krema
- 10 gram tereyağı
- 10 gram Kars gravyeri
- 5 gram aspirotu
- 3 dal safran
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI:

Yarı haşlanmış yarmayı tavaya alın ve üzerine su ilave edin. Yarma suyunu çekmeye başlayınca krema ekleyin. Safran ve aspiri de ekleyerek, risotto kıvamına gelene kadar suyunu çekmesini bekleyin. Tüm malzemeyi karıştırarak en son tuz, karabiber, tereyağı ve gravyeri ekleyerek servis edin.

ALİNAZİK

MALZEMELER:

- 200 gram bostan patlıcan
- 2-3 diş sarımsak
- 120 gram süzme yoğurt
- 35 ml zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI:

Patlıcanları közleyin ve soyarak soğumaya bırakın. Bir yandan da sarımsakları ezin ve zeytinyağıyla hafif kavurun. Zeytinyağı, tuz, karabiberi yoğurda ekleyin. Karışıma en son patlıcanları ekleyin ve son olarak safranlı buğdayla birlikte pirzolanın yanında servis edin.

FOTOĞRAFLAR: KORAY IŞIK

fizy
Gittiğiniz Her Yere
Müziğinizi de Götürün

LİSTEYE ULAŞMAK
İÇİN KODU TARATIN.

ORUK

DIŞ HARCI İÇİN MALZEMELER:
- 250 gram ince bulgur
- 40 gram domates salçası
- 50 gram irmik
- 70 gram bonfile
- 20 ml su
- Kimyon

HAZIRLANIŞI:
Bulguru ılık suyla ıslatın ve 30 dakika dinlendirin. Bütün malzemeleri karıştırarak yoğurun, mümkün olduğunca inceltin. Karışıma su ilave edin ve tüm malzemeleri birbirine karıp hamur haline gelene kadar yoğurun ve dinlenmeye bırakın. Dinlendikten sonra malzemenin altına ve üstüne fırın kağıdı veya streç yerleştirin. Merdane yardımı ile hamur gibi açın. Bir çember yardımı disk şeklinde bölün ve diskleri kızgın yağda kızartın.

İÇ HARCI İÇİN MALZEMELER:
- 250 gram kıyma
- 30 gram Şam fıstığı
- 60 gram kuru soğan
- 40 gram ceviz
- 50 gram ince kıyım maydanoz
- 60 gram tereyağı
- Tuz
- Karabiber
- Tarçın
- Yenibahar

HAZIRLANIŞI:
Kıyma soğanla iyice kavurun ve baharatları ilave edin. En son ceviz ve Şam fıstığını ekleyin. Ocaktan aldıktan sonra, en son tereyağı ve maydanoz ilave edin.

ÜSTÜ İÇİN SOS MALZEMELER:
- 1 kase süzme yoğurt
- Sumak
- Birkaç damla limon suyu

HAZIRLANIŞI:
Sumak, süzme yoğurt ve limon suyunu karıştırın. En sonunda kızartmış olduğunuz oruğun üzerine kıymalı iç harcını ve süzme yoğurtlu karışımı koyarak servis edin.

ÇEŞNİSİZ OLMAZ

Knorr, çeşnileriyle pratik yemeklerin olmazsa olmazı. Çeşnile Fırında serisinin üç ürünü Köfte Harcı, Mangal Lezzeti ve Baharatlı-Sarımsaklı hazırladığınız yemeklere lezzet katacak. Özellikle annenizin köftesini özlediğiniz zamanlarda imdadınıza yetişen Köfte Harcı favoriniz olacak.

YILBAŞI SOFRASI

Korkmaz'ın Imperial Collection yemek takımları sekiz farklı deseni ile yılbaşı sofranızı taçlandıracak. 92 parçadan oluşan yemek takımları, yılbaşı gecesinde leziz yemekler ve keyifli sohbetlere renk katacak.

ORGANİK LEZZETLER
HER DERDE DEVA TARHANA ÇORBASI, LİF DEPOSU KARNABAHAR, C VİTAMİNİ DEPOSU PORTAKAL VE DAHA NELER NELER…
ESKİ TADINDA, TERTEMİZ TOPRAKLARDA YETİŞEN VE HİÇBİR KATKI MADDESİ KULLANILMADAN SOFRANIZA TAŞINAN LEZZETLER *eskitadinda.com* ADRESİNDE SUNULUYOR.

İÇİNİZİ ISITACAK HEDİYE

BETA TEA, YENİ YILA ÖZEL WISH KOLEKSİYONU İLE KALBİMİZİ ÇALDI. HER BİRİ AYRI DİLEĞİ TEMSİL EDEN ALTI RENKLİ KÜREDEN OLUŞAN KOLEKSİYON HARİKA BİR HEDİYE ALTERNATİFİ. KIRMIZI KÜRE AŞKI, SARI MUTLULUĞU, MAVİ BAŞARIYI, GRİ SAĞLIĞI, YEŞİL HUZURU, MOR İSE PARAYI TEMSİL EDİYOR; SEÇİMİNİZİ YAPIN!

LAKTOZSUZ SEVENLERE

Pınar Süt, yeni laktozsuz yüksek protein içeren yoğurduyla öğün aralarında da sağlıklı beslenmenize yardımcı oluyor. 16 gram protein içeren yoğurdun hem sade, hem de muzlu ve yulaflı opsiyonu bulunuyor. Tatlı ihtiyacınızı gidermek istediğinizde muzlu ve yulaflı yoğurt ilk tercihiniz olacak.

BİTMEYEN ÇAY KEYFİ

Çay saatinin bitmesini istemeyenlere duyurulur; Arzum'dan yeni Çaycı Heptaze, adından da anlayacağınız üzere, çayınızın uzun süre taze kalmasını sağlıyor. Canlı renk seçenekleriyle mutfakta karnaval havası yaratan çay makinesi, 1,8 litre kapasiteli haznesiyle su ısıtıcısı olarak da kullanılabiliyor. Aynı zamanda, kablosuz kullanımı ve susuz çalışmayı önleyen emniyet sistemiyle kazaların önüne geçiyor.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

150. Yaşa Özel Parti

Dünyanın ilk moda dergisi Harper's Bazaar 150. yaşını Spago'da özel bir partiyle kutladı. Türkiye'de ise 24. yılını kutlayan Harper's Bazaar'ın 700 sayfalık Kasım özel 150. yıl edisyonu iki ay boyunca raflarda kalacak. 150. Yıl sayısında üç farklı kapak çekiminin dışında; cemiyet, sanat, sinema, moda, yeme-içme alanından 50 ünlü isimle siyah-beyaz karelerle çok özel bir çekim de gerçekleştirildi.

HARPER'S BAZAAR TÜRKİYE, 150. YILINI "PARILDA" TEMASIYLA 21 KASIM'DA SPAGO'DA GERÇEKLEŞEN ÇOK ÖZEL BİR PARTİYLE KUTLADI. Partiye katılanlar arasında Serra Türker, Begüm Kıroğlu, Banu Bora Mumcu, Fatoş Yalın, Güneş Mutlu Mavituncalılar, Cemo Rafael Çetin gibi isimlerin yanı sıra Feryal Gülman, Biricik Suden, Dilek Hanif, Esra ve Zafer Civelek, Şeyma Subaşı, Dila Tarkan, Ayşe Kucuroğlu, Sedef Orman, Menderes Utku, Ahu Yağtu, Engin Öztürk gibi isimler vardı. Parti, 150 kişilik özel davetli listesine, Beşiktaş maçına ve trafiğe rağmen 300 konuğu ağırladı. Ağırlıklı olarak tasarım, moda ve iş dünyasından önemli isimlerin, eski kapak kızlarının, moda dünyasında emeği geçen fotoğrafçıların katıldığı partide eski Şamdan müzikleriyle nostalji yapıldı. Spago'nun Michelin yıldızlı şefi Wolfgang Puck'ın menüsünden seçilen lezzetler ve Jow Flowers'ın çiçekleri geceye eşlik eden zarif detaylar arasındaydı.

TUĞÇE KILINÇLI, TUĞÇE KAYAR, GÜNEŞ UYSALEFE, PELİN HASÇALIK

RAŞİT BAĞZIBAĞLI, GÜL GÖLGE SA

ŞEYMA SUBAŞI

DİLA TARKAN

YASEMİN ÖZİLHAN

DİLEK HANİF

RAFAEL CEMO ÇETİN

ZEYNEP TOSUN

DİDEM BAĞRIAÇIK, GÜLEN YELMEN, YASEMİN GEBEŞ

1) SOFİSTİKE TASARIMLAR Dekorasyonda fark yaratan Anvogg, iddialı ürünleriyle evlerinize şıklık katacak. Shearling, cavallino ve deriden üretilen throw ve yastıklar yatak odaları ve salonlarda bambaşka bir atmosfer yaratıyor. *beymen.com*

2) ÇİKOLATA TUTKUNLARI Çikolatasız yapamayanlara en güzel hediye, Godiva'nın nefis yeni yıl çikolata koleksiyonları. Godiva şeflerinin özenle seçtiği karışık lezzetlerle dolu yeni yıl hediye kutularını ya da yeni sezon lezzetlerinin sunulduğu kutuları sevdiklerinize hediye edebilirsiniz.

3) TARZ SAHİBİ ERKEKLER Yılbaşında sevgilinize, eşinize ya da babanıza şık bir hediye vermek istiyorsanız, Atasay'ın Vive Le Roi bilekliklerine göz atmanızı tavsiye ederiz. Aksesuar seven erkekler için şık alternatifleri bulunan Vive Le Roi'nın yeni yıl koleksiyonundaki bileklikleri, güç ve kudret timsali kılıçla birleştirilmiş zambak çiçeği süslüyor.

4) ATKI ZAMANI Rahat, karakteristik ve unisex Fitbuddha ürünleri, Türkiye'nin kırsal alanlarında yaşayan kadınlar tarafından üretiliyor. 2017-18 Sonbahar/Kış koleksiyonunda kendine özgü şekliyle dikkatimizi çeken Amorf atkılar bizim favorimiz oldu.

5) SES GETİREN ADIMLAR Yeni yılda stilinize son dokunuşu yapacak, iddialı ayakkabılar Elle'de. Her tarza uygun seçenek sunan Elle'in koleksiyonunda bulunan incili ve kadife stilettolar, streç çizmeler, chealsea botlar ve pırıtılı postallardan tarzınıza uygun olanı seçin.

6) YILBAŞI ŞIKLIĞI Yılın son gecesinde dikkatleri üzerinize çekmek istiyorsanız, tercihinizi Gusto'nun 90'lı yıllardan izler taşıyan koleksiyonundaki romantik ve modern tarzdaki ürünlerinden yana kullanabilirsiniz. İpeksi kadifeler ile ışıltılı kumaşlar gecenin yıldızı olmanızı sağlayacak.

7) HER KOKUDA BAŞKA YOLCULUK Mis kokulu Fiolas koku koleksiyonu ilhamını müzikten alıyor. Blues'dan chill out'a farklı tarzda müziklerden esinlenerek tasarlanan koleksiyonu mum, diffuser, kolonya, oda spreyi, pozitif enerji spreyi, sıvı sabun ve kremlerden oluşuyor. Her koku sizi farklı bir yolculuğa çıkarıyor.

8) COSMO 1V1Y.COM'U SEVİYOR Dergimize artık "İçinden Moda Çıkan Alışveriş Sitesi" sloganı ile bilinen *1v1y.com'dan* sahip olabilirsiniz. Türkiye'nin en sevilen alışveriş sitesi olan 1v1y'de sevdiğiniz ürünleri indirimli bir şekilde satın alırken, sepetinize Cosmo'yu da atmayı unutmayın.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

9) KİŞİYE ÖZEL Petite Cherie Events'in organizasyon tarafına eklenen hediyelik bölümüyle artık gelinler, arkadaşları ve aile fertleri kendilerine özel dikilen sabahlıklarını giyerek tüm günün keyfini yaşayabilirler. *petitecherieevents*

10) 2017'YE VEDA Yeni yıla nasıl girerseniz, tüm sene öyle geçer derler. Bu konudan emin olmasak da, yılbaşı gecesi eğlenmek istediğimizi iyi biliyoruz. 10 Karaköy'de bulunan Kupaj Restaurant&Bar'da renkli bir gece sizi bekliyor. Damla Pehlevan Duo'nun performansına eşlik edecek Şef Kaan Arığ ve ekibinin hazırlayacağı eşsiz menüye doyamayacaksınız.

11) GOLD DOKUNUŞU Katzze'nin yılbaşına özel porselen serisi Rast siyah-beyazın gold ile muhteşem uyumundan faydalanıyor. Farklı boylarda servis, sunum ve duvar tabaklarından oluşan seride Türk kahvesi fincanı ve mug da bulunuyor.

12) ÖZEL BİR HEDİYE ARAYANLARA Sevdiklerinize özel bir hediye vermek istiyorsanız, *pomstore.net'te bulunan* özgün ve tasarım ürünlere göz atmalısınız. Sofra ürünlerinden, dekoratif aksesuarlara, mobilyadan aydınlatmaya uzanan geniş ürün yelpazesiyle her zevke göre ürün var.

13) KABAN MEVSİMİ Koton, kaban koleksiyonuyla kışı monoton havasından kurtarıyor. Klasik renklerin yanı sıra, canlı ve sıcak tonların da yer aldığı koleksiyon, canlı renkler, ekoseler, oversize ve yumuşak yakalı kabanlar olarak dört ayrı konseptten oluşuyor.

14) KOMŞU RENKLER Odanızın enerjisini değiştirmek için yapmanız gereken tek şey duvarlarınızın rengini yenilemek. Jotun'un "Hayatın Ritmi" isimli koleksiyonunda bulunan 32 renk seçeneği size ilham verebilir. Renk geçişlerinden faydalanarak uyumlu ve huzurlu bir ortam yaratabileceğinizi unutmayın.

15) ÇİÇEKSİ NOTALAR Kenzo moda evinin kreatif yönetimin başında yer alan Carol Lim ve Humberto Leon ikilisinin tasarladığı Kenzo World kadın parfümü satışa çıkarıldı. Şakayık ve mısır yasemini notalarıyla öne çıkan parfümü *n11.com'dan* satın alabilirsiniz.

16) ÖZEL GÜNLERİN VAZGEÇİLMEZİ Minty Events babyshower, parti ve benzeri özel günlerde şık masa kurulumları ile bulunduğunuz ortamı güzelleştiriyor. Dilediğinizde kişiye özel konsept çalışması da yapan firma süslemeler ve pasta konusunda çok başarılı. mintyevents

17) HEM MASA HEM TABLO İki ürünü bir arada sunan Multimo, küçük odalarda alandan tasarruf etmenizi sağlıyor. Kapalıyken büyük bir tablo, açıkken de kullanışlı bir masaya dönüşen tablo masa, yılbaşında güzel bir hediye alternatifi olabilir.

18)IŞILTININ PEŞİNDE Network ve Derin Mermerci'nin iş birliği ile çıkan "DMxNetwork" koleksiyonu yalın ve stil parçalarıyla dikkat çekiyor. Işıltılı elbiseler, yakası işlemeli uzun hırkalar, desenli astar detaylı mantoların göze çarptığı koleksiyonda, tül elbiseler, metalik görünümlü etekler ve maskülen takımlar koleksiyonun öne çıkan diğer parçalarından.

19) İŞ KADINLARINA ÖZEL TASARIMLAR Samsonite, iş kadınlarını da düşünerek şık olduğu kadar pratik bir iş çantası koleksiyonu hazırladı. Modern tasarımların yer aldığı "Zalia" koleksiyonu ve canlı renk seçenekleriyle dikkat çekmeyi seven iş kadınlarına uygun opsiyonların bulunduğu "Nefti" koleksiyonu son derece şık.

20) KIŞ AKSESUARLARI Northface, yeni sezon koleksiyonunda bulunan mont, ayakkabı gibi giyim ürünlerinin yanı sıra birbirinden renkli aksesuarlarıyla da hayat kurtarıyor. Bereler, eldivenler, şapkalar ve baş aksesuarları soğuk havalara meydan okuyun.

21) YOLCULUK NEREYE? Prontotour üç günlük yılbaşı tatilinde sizi birbirinden güzel lokasyonlara götürmeyi teklif ediyor. Sicilya, Portekiz, Orta Avrupa, Balkanlar, Londra ya da Dubai… Her ülkede farklı yaşanan yılbaşı coşkusunu tecrübe etmek için harekete geçin.

22) NARIN EN LEZİZ HALİ Latince "nar" anlamına gelen Punica markası, geleneklerimize sadık kalarak dünya standartlarında ürettiği nar ekşisi ile yemeklere son dokunuşu yapıyor. Urfa'da üretilen nar ekşisinde, ideal tatlı-ekşi dengesini yakalamak için üç ayrı nar olan Hicaz, Devedişi ve Katırbaşı narları harmanlanıyor.

23) METALİK GEÇİŞ Puma'nın iki yeni modelini gördükten sonra yılbaşında ne hediye istediğimize karar verdik. Metalik renk geçişleri ile Basket Heart Bauble ve Japoncada "Bir sonraki" anlamına gelen ve Ignite teknolojisini içeren oyulmuş süslemeleriyle Tsugi Kori ile tüm dikkatler üzerinizde olacak.

24) SINIRLARI KALDIRIN Proll çocukları özgür olmaya çağırıyor. Painting Roll anlamına gelen Proll, çocukların duvarları istedikleri gibi boyamalarına olanak sunuyor. Yaklaşık 5 metre uzunluğundaki Proll'u ister duvarda, ister yerde kullanılabilirsiniz.

25) BAROK DÖNEMİ Porland yeni yıl koleksiyonu Evoke ile sanatı sofraya taşıyor. Rönesans ruhunun asil ve estetik duruşunu temsil eden koleksiyon bordo, mavi, yeşil, pembe renkler üzerine işlenen desenler ile sofistike bir hava kazanıyor.

26) 2018'E MUTLU GİRİN Yeni yılı eğlenerek karşılamak isteyenler, Titanic Hotels'in sunduğu paketleri tercih edebilir. Titanic Business Bayrampaşa, Titanic Port Bakırköy ve Titanic Business Kartal'da müzik ziyafeti ile eşsiz lezzetlerin sunulacağı yılbaşı organizasyonlarına göz atmayı unutmayın.

27) HASSAS CİLTLERE Hipp'in yeni ürünü Hassas Nemlendirici Krem soğuk kış günlerinde hassas cildinizi nemlendirirken, içeriğindeki organik badem yağı ile cildi beslemeye yardımcı olur. Paraben, hayvansal ham maddeler ve türevlerini içermeyen krem, kış günlerinin vazgeçilmezi olacak.

28) RENKLİ KEŞİF Seyahat tutkunu Ebru Aykut'la birlikte dünyayı gezmeye ne dersiniz? Renkli Rotalar isimli blogunu "dünyayı renklerle resmeden bir kızın keşif yolculuğu" şeklinde anlatan Ebru Aykut her ülkenin rengini keşfedin. *renklirotalar.com*

29) BAHARAT AŞKI İtalya'nın favorisi Drogheria Alimentari yemeklerin olmazsa olmazı olan baharatlarıyla mutfağınızın vazgeçilmezi olmaya aday. Deniz tuzundan, sarımsak çeşnisine her türlü tarife eşlik edecek lezzetlerle yemeklerinizi zenginleştirebilirsiniz.

30) MUTFAKTA DİJİTAL DEVRİM Thermomix, üç farklı yemeği aynı anda pişirmenize olanak tanıyarak mutfakta geçirdiğiniz vakti yarıya indiriyor. Hem hızlı hem de sağlıklı yemek pişirmek için 12 mutfak aletinin yaptığı işi aynı anda yapan mutfak aleti, gıdaları besin değerlerini kaybetmeden doğruyor, karıştırıyor, yoğuruyor ve pişiriyor. Daha ne olsun!

31) İTALYA RÜZGARI Son zamanların giderek popülerleşen lokasyonu Göktürk'te bulunan Credo Restaurant, İtalyan mutfağının en güzel yemeklerini bir araya getiriyor. Kendinizi evinizde hissedeceğiniz ambiyansı ve özenle hazırlanan taze makarnaları, pizzaları ve soslarıyla her lokmada mutluluğu garantiliyor.

32) KARİZMATİK DERİ The Ruf ilk koleksiyonuyla yeni yılı karşılıyor. Koleksiyonda kürklü tasarımlar, deri etek, pantolon ve ceketlerin yanı sıra çift taraflı kullanılabilen paltolar hem deri hem de kürkü bir arada kullanmayı sevenlere hitap ediyor.

33) TATMİN EDİCİ SEÇENEKLER Unutulmaz düğün ve kutlamalarda verilecek, o günün anısını canlı tutacak, şık ve farklı hediye alternatifleri arayanlar için Eclectic İstanbul tatmin edici bir adres. *eclecticistanbul.com*

34) PARILDAYAN VALİZLER American Tourister'ın Wavebreaker serisi kalp ritminizi hızlandıracak. Seyahat etmeyi seven ve ışıltıya aşık olan arkadaşlarınız için nefis bir yeni yıl hediyesi olan simli Wavebreaker valizler hem şık hem de fonksiyonel.

35) YILBAŞI MODUNA GİRİN Karaca Home'un yeni yıla özel tasarımlarıyla evinizi yılbaşı moduna sokabilirsiniz. Sunduğu pamuklu nevresim takımları, pikeler, yatak örtüleri, banyo havluları, bornoz setleri ve şık aksesuar seçenekleri ile Karaca yılbayı hediye alışverişinizin vazgeçilmez durağı olacak.

36) İDDİALI KADİFE Cole Haan zamansız modelleriyle yeni yılda da yanınızda. İtalyan derisi ile tasarlanan şık, feminen ve bir o kadar da rahat siluetlerin bulunduğu, kadife ve leoparın öne çıktığı koleksiyon, yeni yıl gecesi şıklığı ile göz kamaştırmak isteyenler için ideal.

37) GÖSTERİŞLİ GECE Forever New ile yılbaşı gecesi şıklığınızla göz kamaştırabilirsiniz. Dantel, volan, tül ve kat kat etek kesimleri ile hareketlenen elbiselerin dışında kabarık balo elbiseleri de masalsı bir görünüm yaratmanızı sağlıyor. Stilinizi tamamlamak için ışıltılı küpeler ve gece çantalarından yardım alabilirsiniz.

38) ENERJİNİZİ YÜKSELTİN Yılbaşında kırmızı giymenin uğur getirdiğine inanıyorsanız, 2018'i Penti'nin şıklığın yanında konfor da sunan iç çamaşırları ile karşılayabilirsiniz. Her vücut tipine uygun sabahlık ve pijama takımları ile yeni yılın ilk sabahına mutlu uyanabilirsiniz.

39) KAR SEZONU AÇILDI Golden Key Kartalkaya, 15 Aralık'ta sezonu açıyor. İster kış sporları yapın, ister açık havada kar havası eşliğinde yürüyüş yapın, dinlenin. Bolu, Köroğlu Dağları'nın zirvesinde yer alan Golden Key Kartalkaya, tertemiz havası, çam ağaçlarıyla bezeli yamaçları ve huzur veren manzarasıyla kış aşıklarını bekliyor.

40) UZAK DOĞU LEZZETLERİ Mim Kemal Öke Caddesi'ne taşınan SushiCo'nun Nişantaşı şubesi Uzakdoğu lezzetleri aşıklarının favori adresi olmaya devam ediyor. Sushi Roll'lar, Noodle'lar, Sashimi'ler, Kızarmış Pekin Ördeği ve daha birçok özel spesiyalin bulunduğu restoran nezih ortamıyla da puan topluyor.

SELÇUK BİRİNCİ

KADAYIFTA KARİDES

LEVREK IZGARA

DENİZ MAHSULÜ ZİYAFETİ

Geçtiğimiz Mayıs ayında İstanbul Göktürk'te kapılarını açan Quyyu Hanımeli Balık, akıllardaki geleneksel balıkçı imajını bozuyor. Zengin mönüsü ve şık dekorasyonuyla iddiasını ortaya koyan mekan, bu sezon pek çok misafir ağırlayacak gibi görünüyor.

DAMLA DURAK

Eklektik tasarımı ve detaylarda özeni hissedeceğiniz dekorasyonu ile bildiğimiz balıkçılardan hayli farklı olan Quyyu Hanımeli Balık, işletme sahibi kimliğinin yanı sıra mekanın baş aşçılığını da üstlenen Selçuk Birinci'nin kendi tasarladığı sunum ekipmanları ile şu aralar oldukça ilgi görüyor. Haftanın her günü hizmet veren mekan, hafta içi öğle ve akşam yemekleri, hafta sonu ise kahvaltıdan akşam yemeğine günün her öğününde tercih edebilecek bir adres. 180 kişilik kapasitesi ve konsept olarak birbirinden farklı üç salonu ile misafirlerini ağırlayan restoranda, birbirinden lezzetli yemekleri tadarken arka fonda çalan 70'lerden 90'lara uzanan melodilerle keyfinizi adeta katlayabiliyorsunuz. Açık ve kapalı alanı bulunan mekanın ayrıca iş ve özel davetleriniz için tercih edilebileceğiniz VIP salonu da mevcut. Favori lezzetlerine gelecek olursak, kuyuda kalkanı mutlaka denemenizi tavsiye ediyoruz. Ayrıca tercihinizi karalahana yaprağında palamut, buğulama ve ekşi soslu balıklardan yana da kullanabilirsiniz. Deniz mahsullü ara sıcaklar 28 TL, zeytinyağlı mezeler ise 12 ila 22 TL arasında değişiyor. "Mekan yılbaşında ne planlıyor" derseniz, Yunan ezgileri ile dolu bir Rum gecesi sizleri bekliyor. ■

PALAMUT IZGARA

TEKİR IZGARA

İstanbul Cad., No:11/1,
Göktürk, İstanbul
Tel: (0 212) 322 55 52

NE GİYİLİR?

KOTON

ACCESSORIZE

MANGO

YAY

22.11 – 21.12

SATÜRN'ÜN BURCUNUZU TERK ETMESİYLE HAYATTA BİRAZ DAHA UMURSAMAZ OLACAKSINIZ. BİR SÜREDİR İLERLEMENİZE ENGEL OLAN HER NEYSE ONDAN KURTULACAK VE ÖNÜNÜZE BAKACAKSINIZ. BUGÜNE DEK ÖĞRENDİKLERİNİZDEN DERS ÇIKARIN VE ESKİ DEFTERLERİ KAPATIN. AY BOYUNCA ETKİLİ OLACAK MERKÜR GERİLEMESİ NEDENİYLE SEZGİLERİNİZ GÜÇLENECEK. BU NEDENLE YAŞADIĞINIZ OLAYLAR KARŞISINDA SAĞDUYUNUZA GÜVENİN. BU YIL İŞ HAYATINIZLA SOSYAL HAYATINIZIN DENGESİNİ KURMAYI BAŞARACAKSINIZ. ŞUBAT VE NİSAN AYLARINDA AŞK HAYATINIZDA GÜZEL GELİŞMELER YAŞANACAK VE TEMMUZ'DA KARİYERİNİZİN ZİRVESİNE ÇIKACAKSINIZ.

ILLUSTRATION: CIARA PHELAN. COLLAGE: GETTY IMAGES (7). SHUTTERSTOCK (9). BOAT: FOTOSEARCH.

YAY KADINI
Nicki Minaj
08.12.1982

OĞLAK 22.12 – 19.01

İradenizi kullanma vakti. Hedeflerinize giden yolda sağlam adımlarla ilerlemeniz gerekiyor. 10'unda bir süredir takip edemediğiniz dizileri izleyin. 19'unda Satürn ipleri eline alıp unutulmaz bir gün geçirmenizi sağlayacak. **OĞLAK ERKEĞİ:** Önünde onu bekleyen çok iyi bir fırsat var. Yanında olun.

KOVA 20.01 – 18.02

Özellikle ayın 3'ü ve 20'sinde kendinizi tutkunun kollarına bırakacaksınız. Aynı hareketlilik sosyal hayatınızı da canlandıracak. Ay sonuna doğru kendinizi biraz geri çekin ki yeni yıla girerken enerjinizi toplamış olun. **KOVA ERKEĞİ:** Şu sıralar tam bir sosyal kelebek. Yakın arkadaşlarıyla kaynaşmak için bu fırsatı iyi değerlendirin.

BALIK 19.02 – 20.03

Koşuşturmayla geçen günlerin sonunda meyvelerini toplayacaksınız. Ayın 1'i itibariyle iş yerinde yıldızınız parlayacak. 9'unda şehirden uzaklaşarak maceralara atılabilirsiniz. Yeni yılı evinizde arkadaşlarınızı davet ettiğiniz bir partiyle kutlamayı düşünebilirsiniz. **BALIK ERKEĞİ:** Kariyerindeki başarısını ilişkinize yansıtacak.

KOÇ 21.03 – 19.04

Ayın 3'ündeki dolunay, seyahat içgüdülerinizi harekete geçirecek. 15'inde çevrenizdekilerden gelebilecek karışık sinyaller konusunda dikkatli olun. Ay sonunda kariyerinizde ara vermeniz gerekebilir. **KOÇ ERKEĞİ:** Biraz uzaklaşmaya ihtiyacı var. Hafta sonu için onu ikna edin ve yakın yerlere kısa kaçamak yapın.

BOĞA 20.04 – 21.05

Ayın 3'ünde hesaba katmadığınız masraflar sizi zor durumda bırakabilir. Harcama listenizde olmayan maddeleri pas geçin. Ayın 9'undan itibaren aşk hayatınızda hareketlenmeler olabilir ancak ilişkiden beklentilerinizi kendinize hatırlatmanızda fayda var. **BOĞA ERKEĞİ:** Ona biraz alan tanıyın. Buna ihtiyacı var.

İKİZLER 22.05 – 20.06

Ayın 3'ünde karşınıza çıkacak yakışıklı, yalnızca eğlenebileceğiniz biri gibi görünse de uzun vadede yanınızda olabilir. İşyerinde hız kesmezseniz yansımasını maaşınızda görebilirsiniz. **İKİZLER ERKEĞİ:** Enerjisine ayak uyduracak, sevebileceği birini arıyor. Sizinle uyuşamadığını görürse önüne bakmaktan çekinmeyecektir.

YENGEÇ 21.06 – 22.07

Kariyerinizdeki başarının size verdiği mutluluğu alın ve konfor bölgenizin dışına çıkın. 9'unda Mars burcunuza doğru harekete geçtiğinde gerçek aşk kapınızı çalabilir. 21'inden sonra davetlere katılmaya çalışın. **YENGEÇ ERKEĞİ:** İşteki sıkıntıları bile onu sizden uzaklaştıramıyor. İlişkinize seviye atlatma zamanı.

ASLAN 23.07 – 22.08

Adeta ışıldıyorsunuz ve çevrenizdekileri etkiniz altına alıyorsunuz. 12'sinde modunuzun kafanızı karıştırmasına izin vermeyin. 24'ünde biraz yavaşlayıp dinlenmenizde fayda var. **ASLAN ERKEĞİ:** Sizi etkilemek için elinden geleni yapıyor. Tüm bu çabasını gördüğünüzü ve takdir etmenizi tavsiye ediyoruz. Yoksa işler değişebilir.

BAŞAK 23.08 – 22.09

Sağlam arkadaşlıklarınızdan ötürü şanslısınız. 3'ünden 22'sine kadar Merkür gerilediğinden karşınıza çıkabilecek sorunlar karşısında daha rahat olmanızı tavsiye ediyoruz. 19'unda aile içinde yaşanan gerginliği sorun büyümeden çözün. **BAŞAK ERKEĞİ:** Programı çok yoğun. Evde sakin zaman geçirin.

TERAZİ 23.09 – 22.10

Ayın 1'inden sonra davetlere yetişmekte zorlanabilirsiniz. 18'inde biraz uzaklaşmak iyi gelecektir. Ancak uzaklaşacağım derken ailenizi boşlamamaya özen gösterin. **TERAZİ ERKEĞİ:** Öncelikler listesinde çok fazla madde var. İlk sıralarda olmanız gerektiğini ona hatırlatmazsınız kendinizi daha geri planda bulabilirsiniz.

AKREP 23.10 – 21.11

Yapmanız gerekenleri sıraya koyma zamanı. 9'unda kendinizde tüm işleri bir çırpıda yapabilecek enerjiyi bulacaksınız. Maddi konularda hareketli bir ay sizi bekliyor. 19'unda Satürn bilinçli hareket etmenize ve birikim yapmanıza yardımcı olacak. **AKREP ERKEĞİ:** Özgüveni tam. Çarşafların altında geçecek saatler sizi bekliyor.

YAY ERKEĞİ

Jake Gyllenhaal

19.12.1980

Kalbine giden yol, spontan yapılmış zekice planlardan geçiyor. Doğada rekabetin kızıştığı oyunlar sayesinde size kendini yakın hissedebilir.

WEEKEND
TEST

EĞLENCE DOZUNUZ YÜKSEK Mİ?

1 PARTİLERDE DUYMAK İSTEDİĞİNİZ MÜZİK:

☐ a. Yüksek sesli müzikten rahatsız olduğunuz için herkesin kablosuz kulaklıklarla müzik dinlemesini tercih edersiniz.

☐ b. Sözsüz müzikler olur. Böylece şarkıyı hatırlamak ve sözlere eşlik etmek durumunda kalmazsınız.

☐ c. Dans müzikleri olur. Ortamın bir an önce hareketlenmesini istersiniz.

2 GEÇ BİTEN GECENİN ARDINDAN:

☐ a. En yakın arkadaşınızın peşine takılırsınız ve eski erkek arkadaşıyla konuşmasına engel olursunuz.

☐ b. Çorbacıya gider ve eve dönecek enerjiyi toplamaya çalışırsınız.

☐ c. Çevrenizdekilerden gelen parti tekliflerini değerlendirerek en cazip olana dahil olursunuz.

3 TUVALETİN ÖNÜNDEKİ KUYRUK HAYLİ UZUN. SİZ:

☐ a. Partiyi hızla terk edersiniz.

☐ b. Sıradaki diğer kişilerle sohbet ederek başka konulara odaklanmaya çalışırsınız.

☐ c. Dışarı çıkar ve en yakın tuvaleti bulmaya çalışırsınız.

4 PARTİLERDE DÖVME YAPTIRMAK POPÜLER OLSA NE YAPARDINIZ?

☐ a. Kullanılan iğnenin steril olup olmadığını bilemediğiniz için asla yaptırmazdınız.

☐ b. Çok küçük bir dövme yaptırırdınız.

☐ c. Dövme yapacak kişiyi ikna eder ve iğneyi elinize alarak dövmenizi kendiniz yapardınız.

5 SİZCE PARTİDEN AYRILMANIN EN İYİ YOLU NEDİR?

☐ a. Taksiyle eve dönmek. Önce arkadaşlarınızı eve bırakarak iyi olduklarından emin olursunuz.

☐ b. Partide tanıştığınız yeni insanlarla başka mekana gitmek.

☐ c. Parti bitmeden oradan ayrılmak size göre değil.

DEĞERLENDİRME

A'LAR ÇOĞUNLUKTAYSA

YÜKSEK DOZ SORUMLULUK

Çevrenizdekiler yanlış kararlar almasın diye sürekli onları yönlendirme ihtiyacı duyuyorsunuz. Evet, arkadaşlar bunun içindir ama unutmayın, siz onların ebeveyni değilsiniz. İpleri biraz gevşetin. Siz de eğlenmeyi sonuna kadar hak ediyorsunuz.

B'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

KALABALIKLAR İÇİNDE

İçinde bulunduğunuz her sosyal ortamda yeni insanlarla tanışmak konusunda hayli heveslisiniz. Girişken ve dışadönük olmak her ne kadar pozitif özellikler olsa da bu tavırla yakınlarınıza kendilerini dışarıda kalmış gibi hissettirebilirsiniz. Dikkatli olun.

C'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

BİTMEYEN EĞLENCE

İyi zaman geçirmek konusunda kimse elinize su dökemez. Ancak eğleneceğim derken zaman zaman dozu aşan tavırlarınızla başkalarının özgürlük alanlarına girebilir, onları rahatsız edebilirsiniz. Kendi alanınızı yaratarak bu alanın dışına çıkmamaya özen gösterin.

FOTOĞRAF: LUCAS OTTONE/STOCKSY.

AKER 40.yıl

WEEKENDMAXMARA.COM
WEEKEND
MaxMara